

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาพัฒนาการทางด้านร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มูใน ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ให้มีพัฒนาการที่เจริญเติบโตให้เหมาะสมกับวัยโดยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาด้านสถานะภาพและขนาดรูปร่างของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

จำนวนของเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุในรูปของตารางและแผนภูมิ

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ในรูปตารางและแผนภูมิรูปภาพของผลการทดสอบได้แก่ น้ำหนักส่วนสูง นั่งอดตัว แรงบีบมือ ลูกนั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดไกล แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 และ 10-12

2.2 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ในรูปตารางและแผนภูมิรูปภาพของผลการทดสอบได้แก่ น้ำหนักส่วนสูง นั่งอดตัว แรงบีบมือ ลูกนั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดไกล แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 และ 10-12

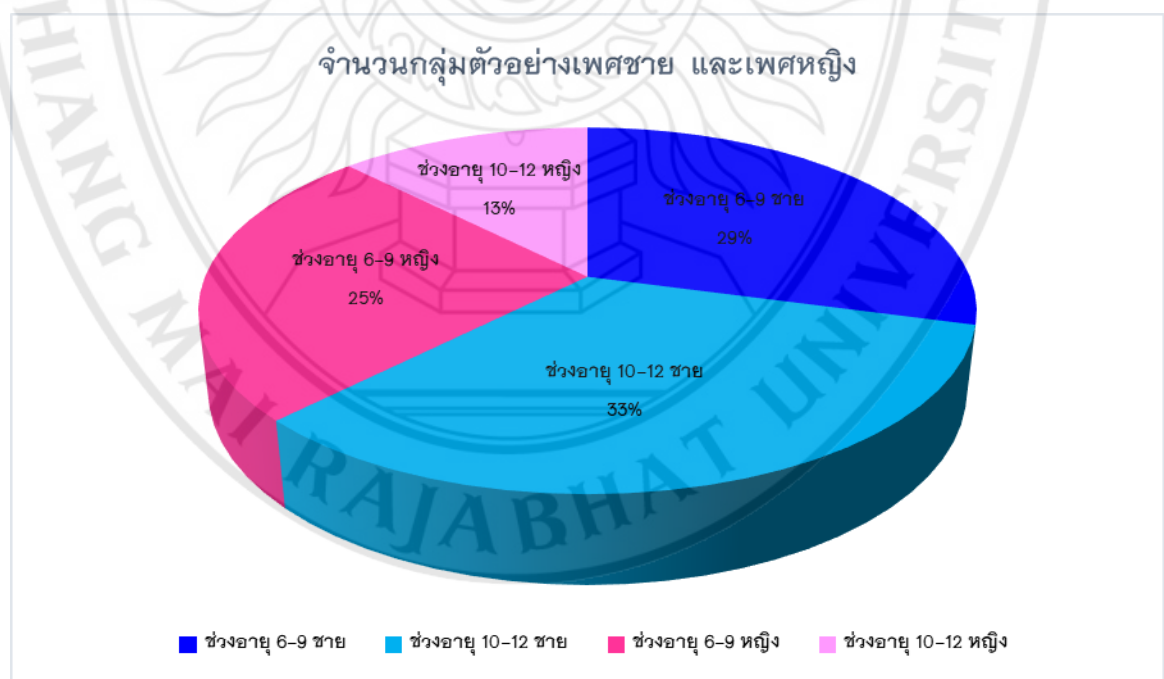
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาด้านสถานภาพและขนาดรูปร่างของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มู่ในตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6 – 9	14	29.16	12	25.00	26	54.16
10 – 12	16	33.34	6	12.50	22	45.84
รวม	30	62.50	18	37.50	48	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่าเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.16 และช่วงอายุ 10-12 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.84 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 37.50 รวมร้อยละ 100



แผนภูมิที่ 4.1 ค่าร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ของนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดน บ้านแม่มู่โน ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

รายการทดสอบ	6 – 9		10 – 12	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	22.50	3.88	30.94	6.72
2. ส่วนสูง (ซม.)	122.00	7.24	133.00	10.94
3. นิ่งอตัว (ซม.)	5.79	1.48	6.63	1.15
4. แรงบีบมือ (กก.)	19.54	5.96	21.35	5.63
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	18.21	3.79	28.25	6.21
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	135.00	13.57	163.50	10.15
รวม	53.89	5.98	63.99	6.80

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกมากที่สุด คือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 135.00, รองลงมามีค่าเฉลี่ย 122.00, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 22.50, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 19.54, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 18.21 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 5.79 ตามลำดับ

สำหรับเพศชาย ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกมากที่สุด คือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 163.50, รองลงมามีค่าเฉลี่ย 133.00, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 30.94, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 28.25, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 21.35 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 6.63 ตามลำดับ

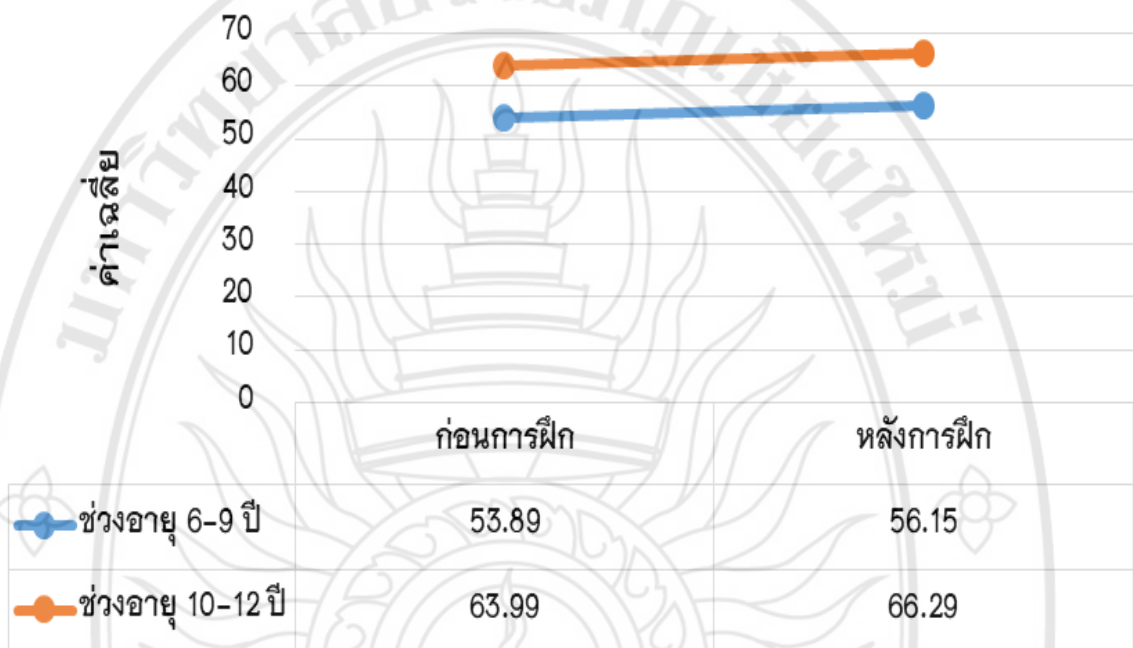
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก
ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

รายการทดสอบ	6 – 9		10 – 12	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	22.06	4.02	31.46	7.40
2. ส่วนสูง (ซม.)	122.57	7.36	133.88	11.55
3. นิ่งอตัว (ซม.)	6.79	2.04	7.81	2.76
4. แรงบีบมือ (กก.)	21.41	7.00	23.66	7.04
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	20.93	5.24	31.88	6.87
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	142.36	17.23	169.06	10.98
รวม	56.15	7.15	66.29	7.77

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกมากที่สุดคือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 142.36, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 122.57, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 22.06, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 21.41, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 20.93 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 6.79 ตามลำดับ

สำหรับเพศชาย ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกมากที่สุดคือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 169.06, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 133.88, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 31.88, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 31.46, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 23.66 และรายการ นิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 7.81 ตามลำดับ

สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย



แผนภูมิที่ 4.2 ผลของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย
พบว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก
ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

รายการทดสอบ	6 – 9		10 – 12	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	19.33	4.62	34.00	7.48
2. ส่วนสูง (ซม.)	117.00	8.27	139.00	8.95
3. นิ่งอตัว (ซม.)	7.92	1.38	6.67	1.02
4. แรงบีบมือ (กก.)	18.25	3.36	23.40	1.63
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	15.00	3.22	27.00	6.01
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	132.17	11.34	147.83	10.01
รวม	51.61	5.36	63.01	5.85

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกมากที่สุด คือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 132.17, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 117.00, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 19.33, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 18.25, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 15.00 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 7.92 ตามลำดับ

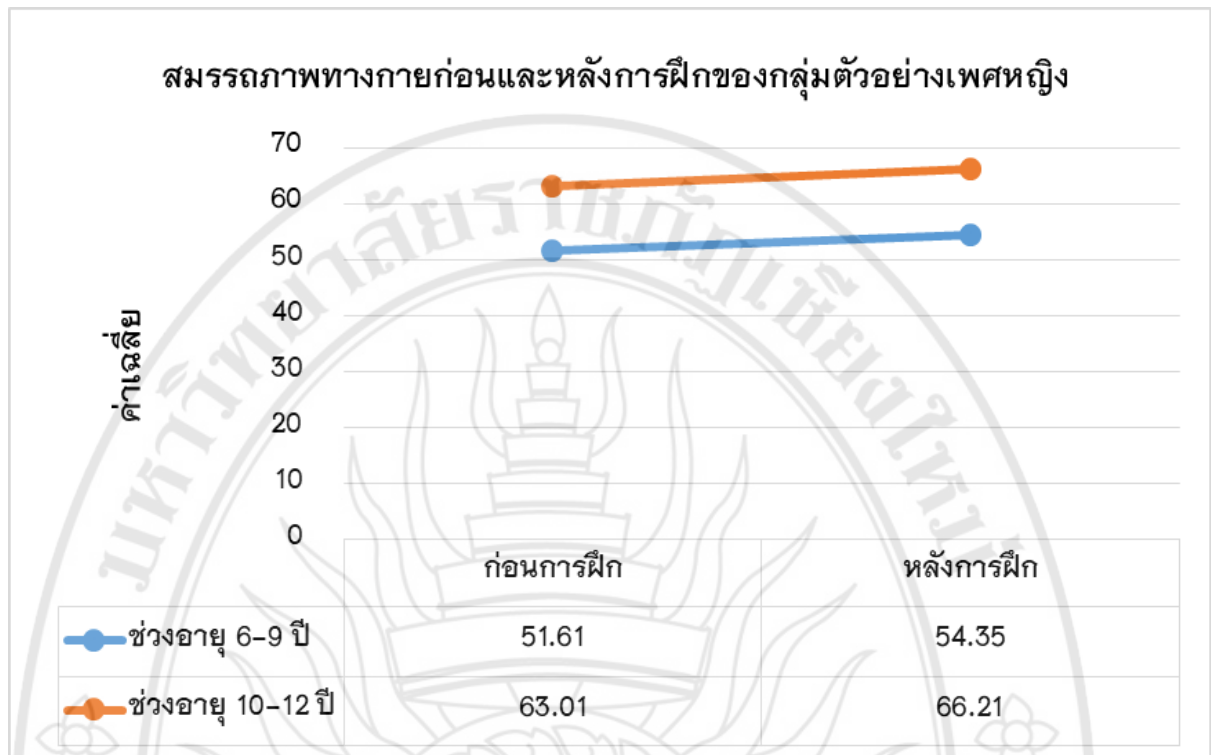
สำหรับเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกมากที่สุด คือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 147.83, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 139.00, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 34.00, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 27.00, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 23.40 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 6.67 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก
ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

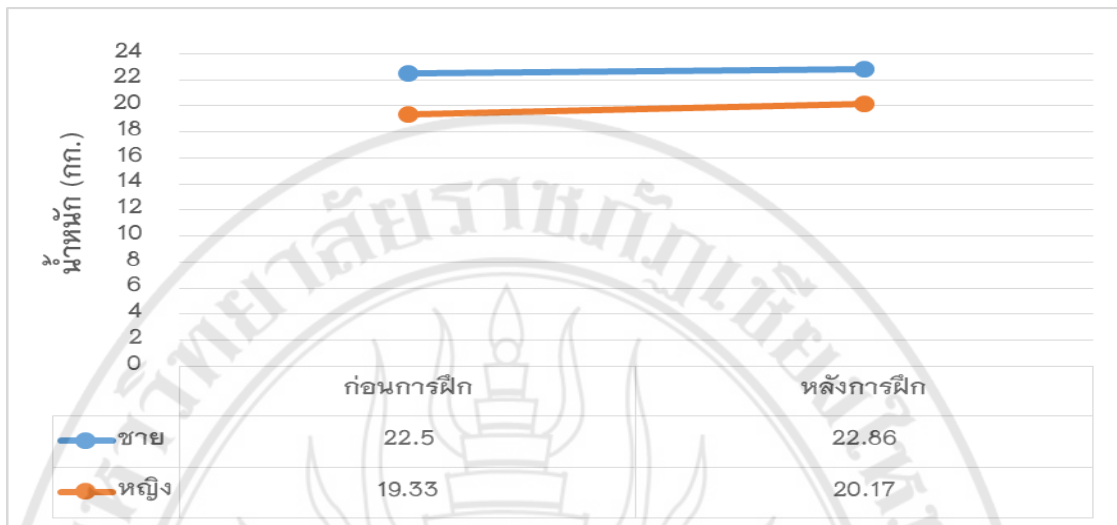
รายการทดสอบ	6 – 9		10 – 12	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	20.17	5.06	34.33	7.84
2. ส่วนสูง (ซม.)	117.25	8.56	140.50	9.75
3. นิ่งอตัว (ซม.)	8.75	1.76	8.67	1.37
4. แรงบีบมือ (กก.)	20.59	3.10	25.12	1.38
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19.75	10.28	30.67	7.84
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	139.58	13.28	158.00	15.86
รวม	54.35	7.00	66.21	7.34

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกมากที่สุดคือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 139.58, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 117.25, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 20.59, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 20.17, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 19.75 และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 8.75 ตามลำดับ

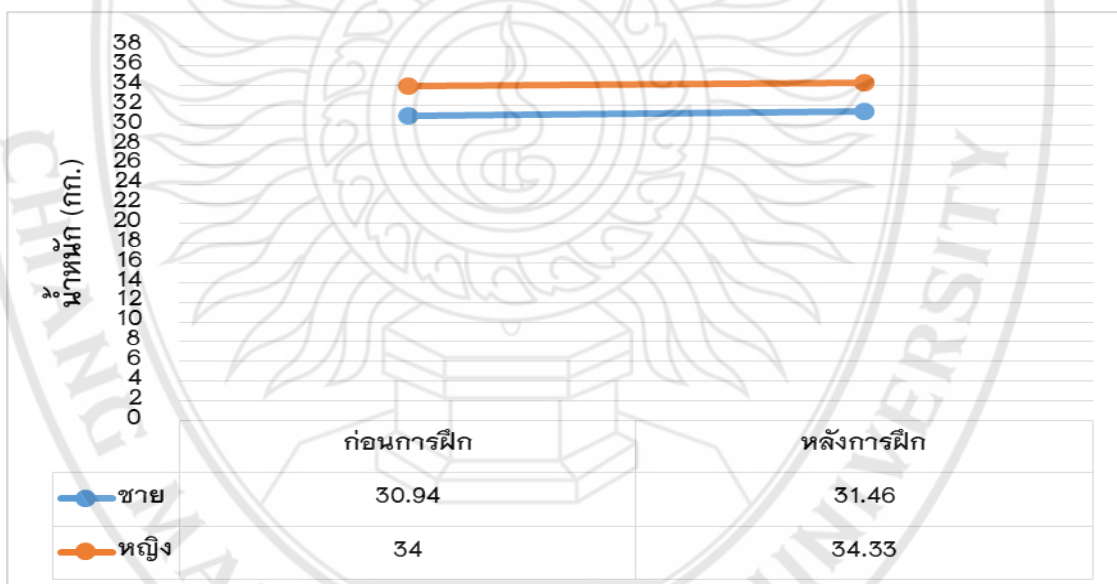
สำหรับเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกมากที่สุดคือยืนกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 158.00, รองลงมาส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 140.50, น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 34.33, ลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 30.67, แรงบีบมือมีค่าเฉลี่ย 25.12, และรายการนิ่งอตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 8.67 ตามลำดับ



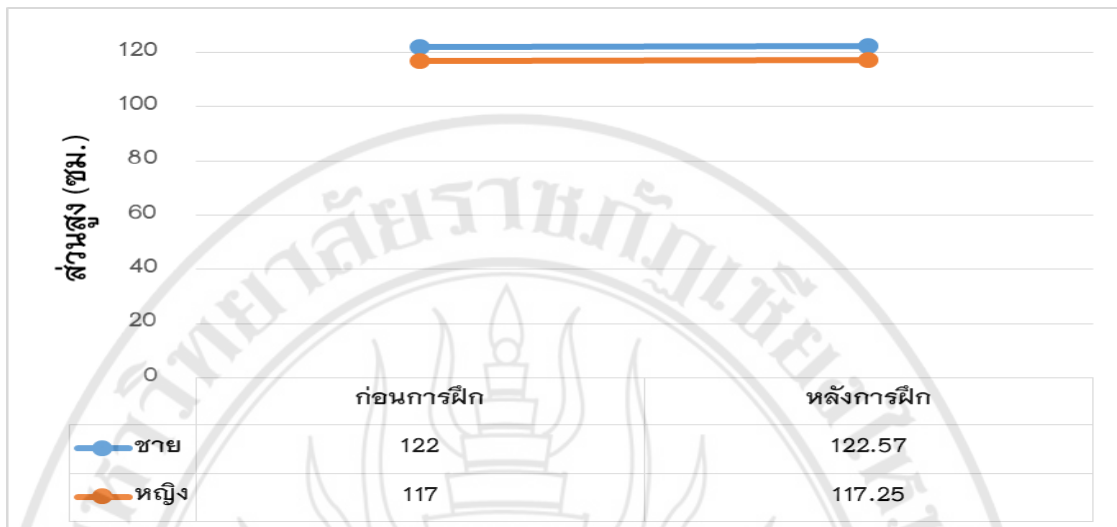
แผนภูมิที่ 4.3 ผลของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง
พบว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ



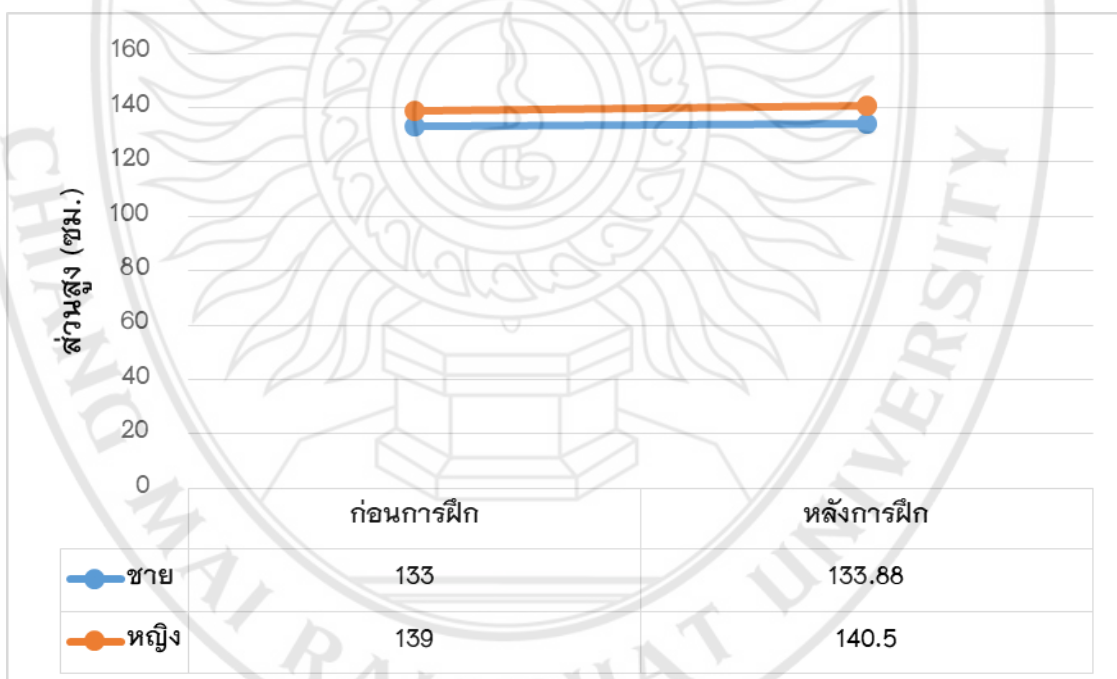
แผนภูมิที่ 4.4 ผลการทดสอบชั่งน้ำหนักตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



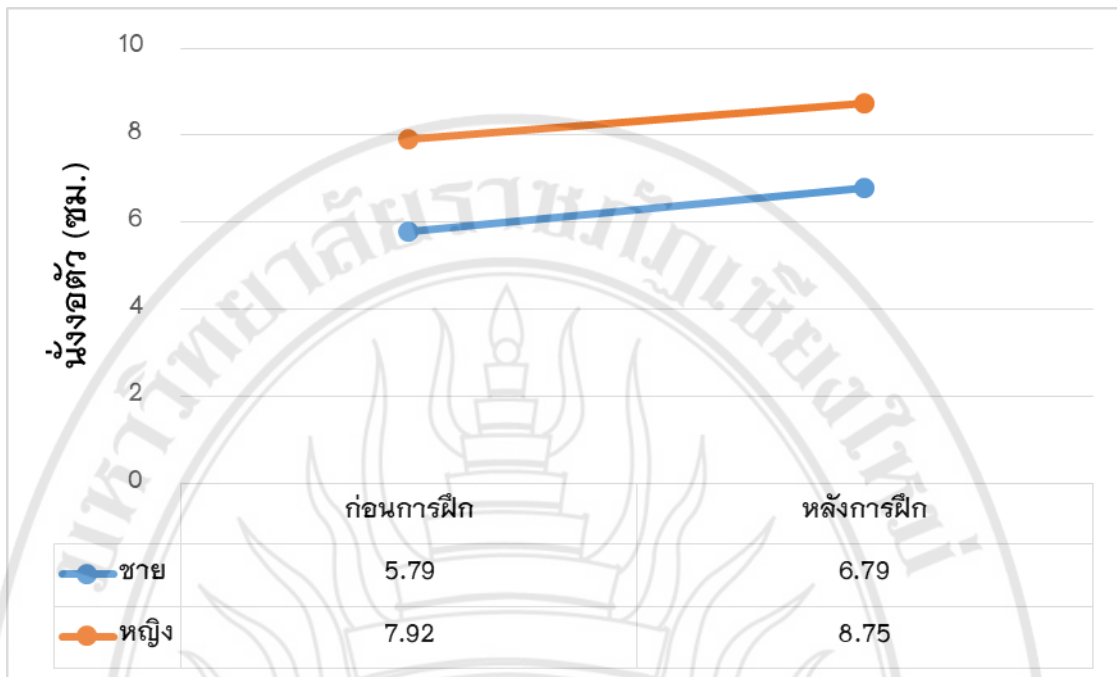
แผนภูมิที่ 4.5 ผลการทดสอบชั่งน้ำหนักตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



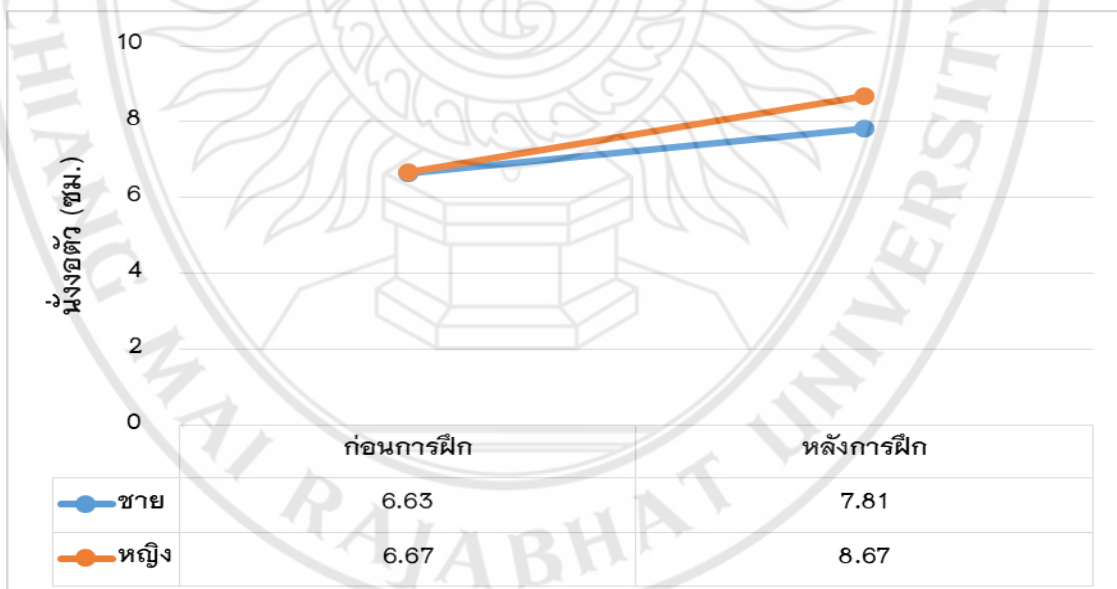
แผนภูมิที่ 4.6 ผลการทดสอบการวัดส่วนสูงก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



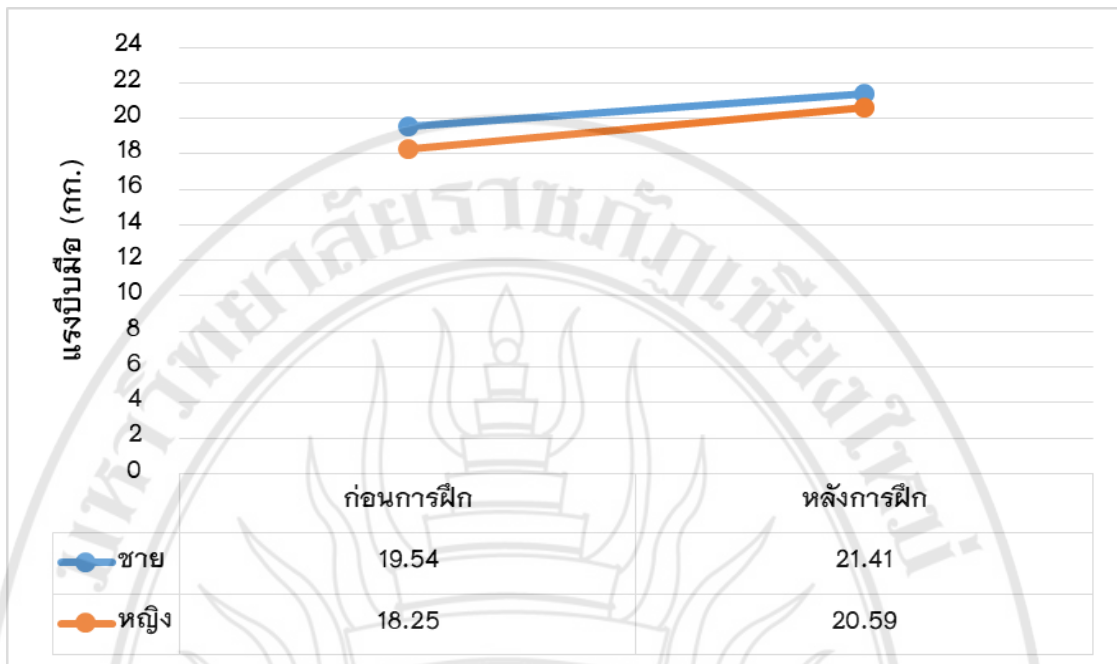
แผนภูมิที่ 4.7 ผลการทดสอบการวัดส่วนสูงก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



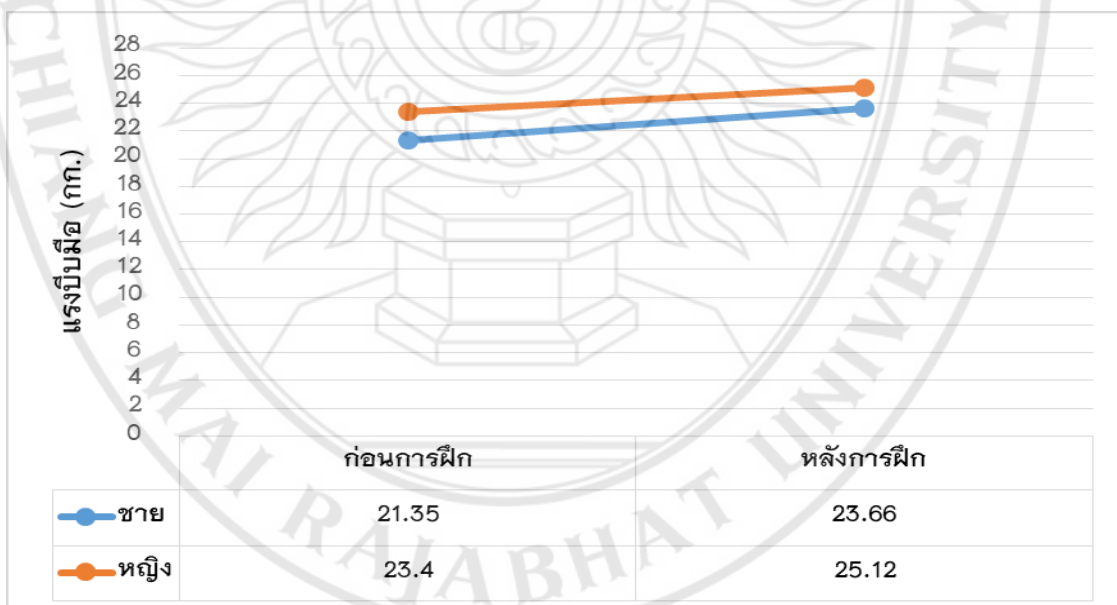
แผนภูมิที่ 4.8 ผลการทดสอบการน้ํงอตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



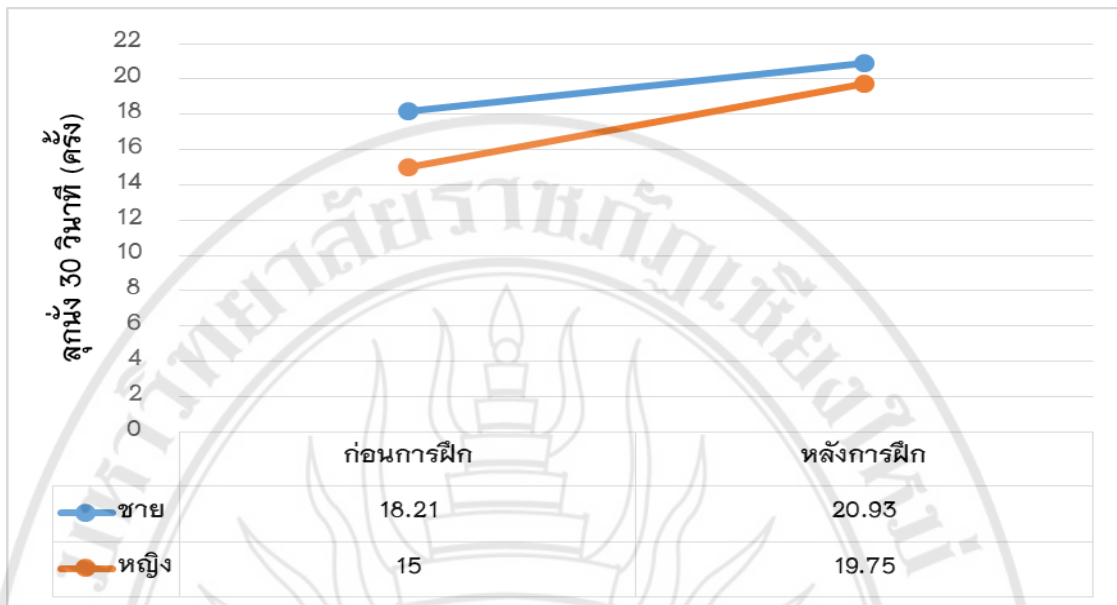
แผนภูมิที่ 4.9 ผลการทดสอบการน้ํงอตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



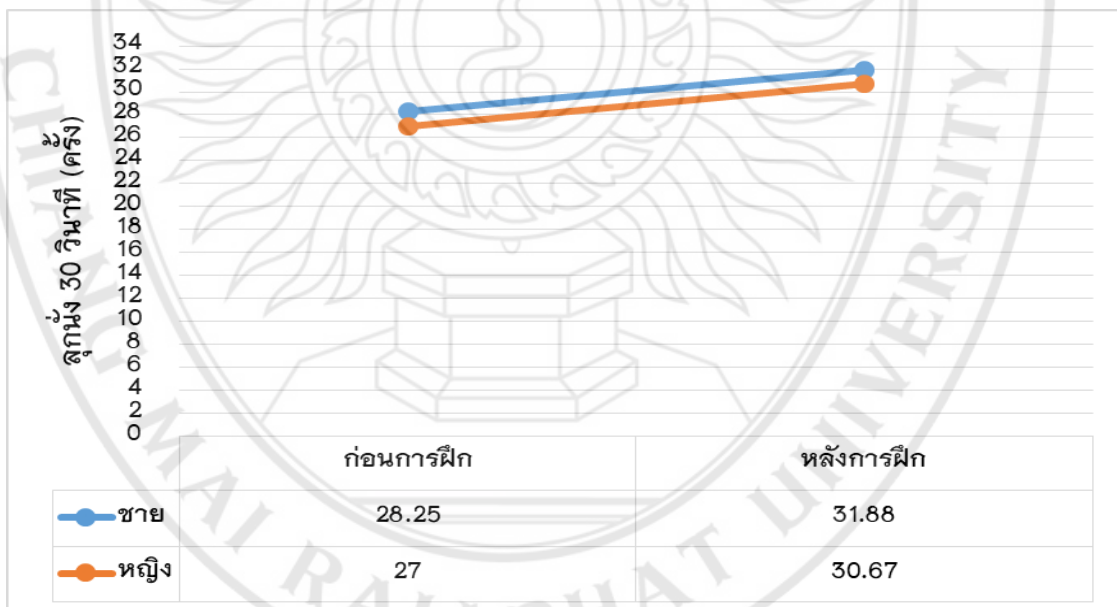
แผนภูมิที่ 4.10 ผลการทดสอบการวัดแรงบีบมือก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



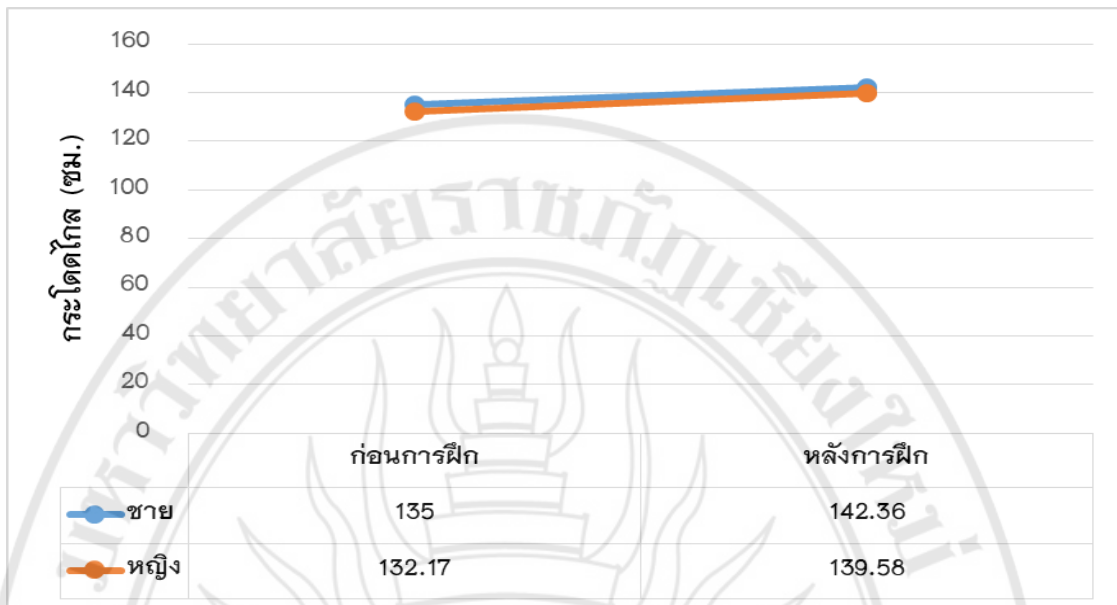
แผนภูมิที่ 4.11 ผลการทดสอบการวัดแรงบีบมือก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



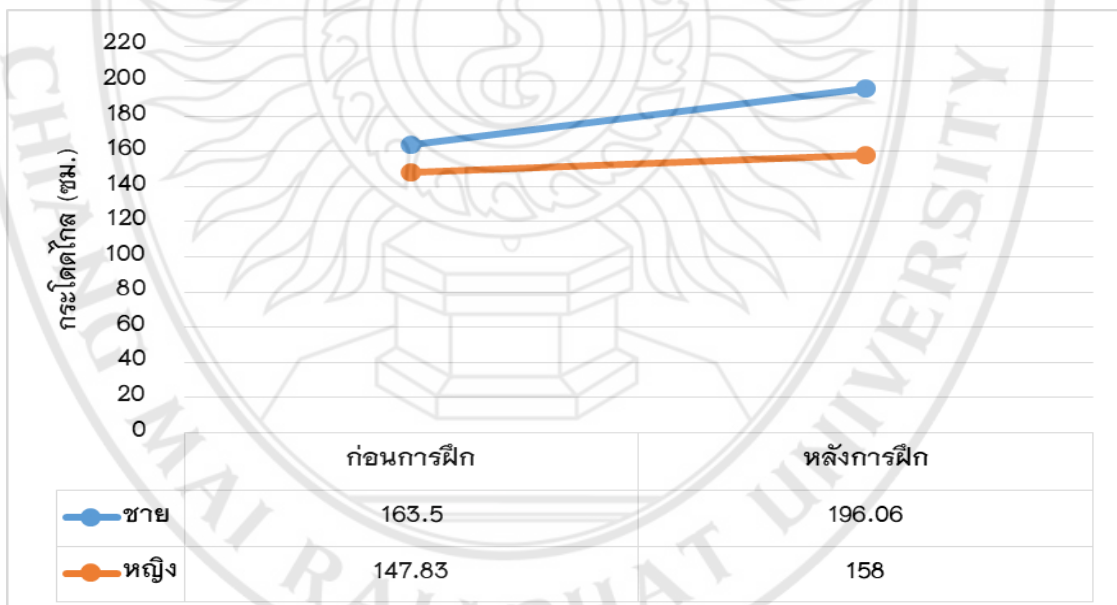
แผนภูมิที่ 4.12 ผลการทดสอบลูกนั่ง 30 วินาทีก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



แผนภูมิที่ 4.13 ผลการทดสอบลูกนั่ง 30 วินาทีก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



แผนภูมิที่ 4.14 ผลการทดสอบยื่นกระโดดไกลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



แผนภูมิที่ 4.15 ผลการทดสอบยื่นกระโดดไกลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย
ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 6-9 ปี

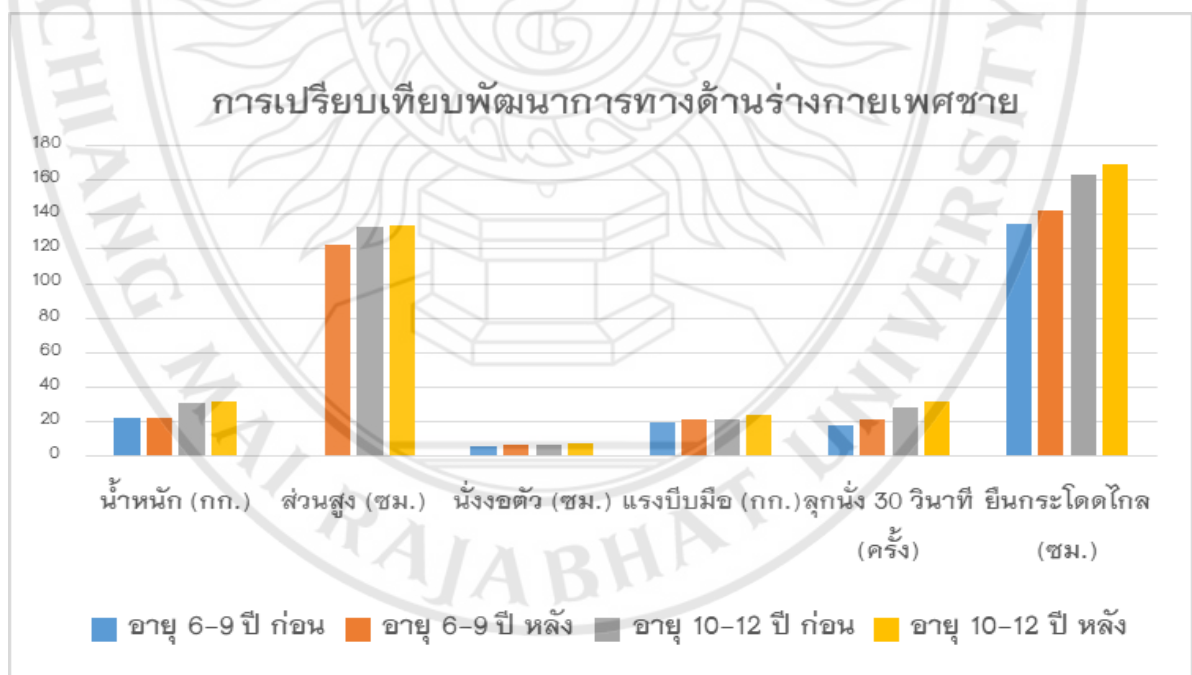
รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	22.50	3.88	22.06	4.02
2. ส่วนสูง (ซม.)	122.00	7.24	122.57	7.36
3. น้้ำงอตัว (ซม.)	5.79	1.48	6.79	2.04
4. แรงบีบมือ (กก.)	19.54	5.96	21.41	7.00
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	18.21	3.79	20.93	5.24
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	135.00	13.57	142.36	17.23
รวม	53.89	5.98	56.15	7.15

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ช่วงอายุ 6-9 ปี หลังการฝึกจะมีค่ามากกว่าก่อนการฝึก ดังนั้น หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 56.15, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.15 และก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 53.89, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.98 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย
ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 10 – 12 ปี

รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	30.94	6.72	31.46	7.40
2. ส่วนสูง (ซม.)	133.00	10.94	133.88	11.55
3. นิ่งอตัว (ซม.)	6.63	1.15	7.81	2.76
4. แรงบีบมือ (กก.)	21.35	5.63	23.66	7.04
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28.25	6.21	31.88	6.87
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	163.50	10.15	169.06	10.98
รวม	63.99	6.80	66.29	7.77

จากตารางที่ 4.7 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ช่วงอายุ 10-12 ปี หลังการฝึกจะมีค่ามากกว่าก่อนการฝึก ดังนี้ หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 66.29, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.77 และก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 63.99, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.80 ตามลำดับ



แผนภูมิที่ 4.16 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย
ก่อนและหลัง พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกดีขึ้นกว่าเดิม

ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย
ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 6 – 9 ปี

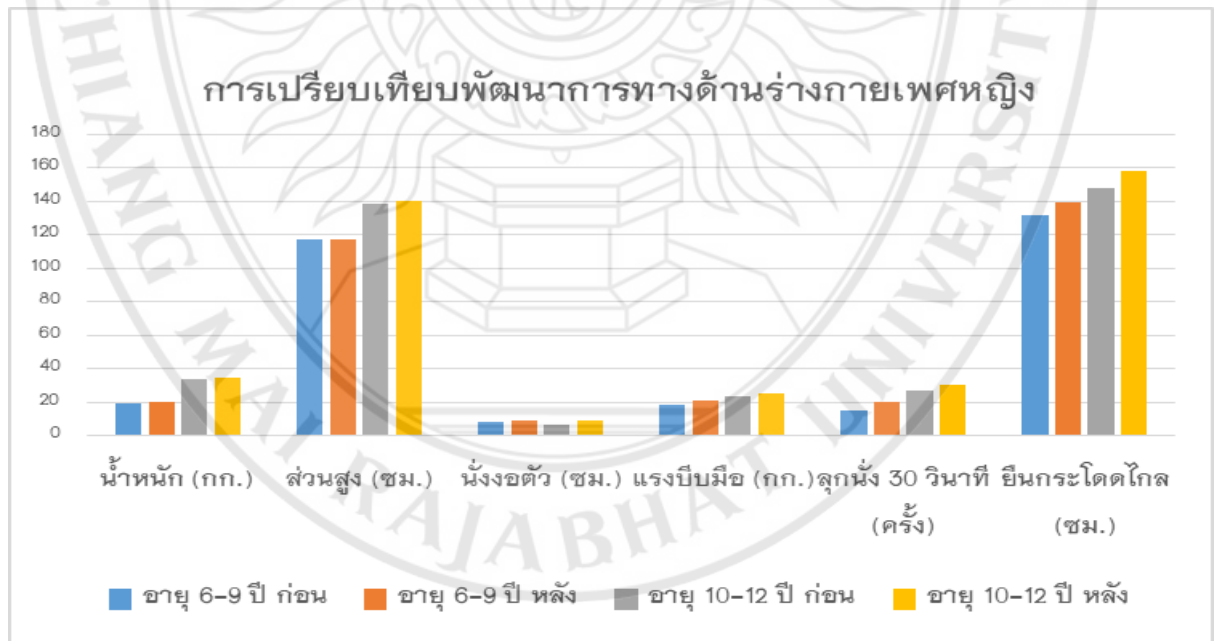
รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	19.33	4.62	20.17	5.06
2. ส่วนสูง (ซม.)	117.00	8.27	117.25	8.56
3. นิ่งอตัว (ซม.)	7.92	1.38	8.75	1.76
4. แรงบีบมือ (กก.)	18.25	3.36	20.59	3.10
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	15.00	3.22	19.75	10.28
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	132.17	11.34	139.58	13.28
รวม	51.61	5.36	54.35	7.00

จากตารางที่ 4.8 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ช่วงอายุ 6-9 ปี หลังการฝึกจะมีค่ามากกว่าก่อนการฝึก ดังนี้ หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 54.35, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.00 และก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 51.61, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.36 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย
ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 10 – 12 ปี

รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. น้ำหนัก (กก.)	34.00	7.48	34.33	7.84
2. ส่วนสูง (ซม.)	139.00	8.95	140.50	9.75
3. นั้งอตัว (ซม.)	6.67	1.02	8.67	1.37
4. แรงบีบมือ (กก.)	23.40	1.63	25.12	1.38
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	27.00	6.01	30.67	7.84
6. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	147.83	10.01	158.00	15.86
รวม	63.01	5.85	66.21	7.34

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ช่วงอายุ 10-12 ปี หลังการฝึกจะมีค่ามากกว่าก่อนการฝึก ดังนี้ หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 66.21, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.34 และก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 63.01, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.85 ตามลำดับ



แผนภูมิที่ 4.17 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง
ก่อนและหลัง พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกดีขึ้นกว่าเดิม