



รายงานปฏิบัติการสหกิจศึกษา

ผลของการฝึกโปรแกรมการกระโดด ที่ส่งผลต่อพลังกล้ามเนื้อต้นขาของ สมาชิก
jetts fitness สาขา siam ms tower

Effect of JUMP training program on thigh muscle power of jetts fitness
members, siam ms tower branch.

โดย

นางสาวปัจยาพร พันพิมาย รหัสนักศึกษา 6040211106

นายดำรงค์ แก้วสระน้อย รหัสนักศึกษา 6040211152

นายธนาริพ ไชยสีดา รหัสนักศึกษา 6040211153

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬาและการออกกำลังกาย

หัวข้อวิจัย

ผลของการฝึกโปรแกรมการกระโดดที่ส่งผลต่อพลังกล้ามเนื้อต้นขาของสมาชิก jetts fitness สาขา siam ms tower

Effect of JUMP training program on thigh muscle power of jetts fitness members, siam ms tower branch.

ชื่อผู้วิจัย

นางสาวบัจยาพร พันพิมาย

นายดำรงค์ แก้วสระน้อย

นายธนาธิป ไชยสีดา

ปีการศึกษา

2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการกระโดดที่ส่งผลต่อพลังกล้ามเนื้อต้นขาของ สมาชิก jetts fitness สาขา siam ms tower ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นสมาชิกที่ใช้บริการสถานประกอบการ Jetts fitness สาขา Siam Ms tower จำนวน 4 คน เพศชาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักเวทเทรนนิ่งและโปรแกรมการฝึกแบบ functional ครั้งละ 30 นาที 3 วัน (จันทร์ พุธ ศุกร์) ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบพลังกล้ามเนื้อต้นขาก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Dependent t-test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพลังกล้ามเนื้อต้นขาเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ภาคภูมิ พิสิฐ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ ทุกท่านที่ให้ปรึกษาแนะนำแนวทางการทางวิจัยตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีรวมทั้งให้ความเอื้ออาทรและกำลังใจตลอดมาและขอบคุณผู้ใช้บริการสถานประกอบการ Jetts fitness สาขา Siam Ms tower ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ในการทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์อยู่ไม่ใช่น้อย จึงขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ให้แก่ เหล่าคณาจารย์ ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เกี่ยวข้องและขอมอบความกตัญญูกตเวทิตาคุณ แต่บิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น ผู้วิจัยขออภัยขอรับผิดเพียง ผู้เดียว และยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวิจัยต่อไป

ปจยาพร พันพิมาย

ดำรงค์ แก้วสระน้อย

ธนาริป์ ไชยสีดา

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
บทที่	
1 บทนำ	
ความสำคัญและความเป็นมา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความรู้ทั่วไปสมรรถภาพทางกาย	5
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	5
พลังกล้ามเนื้อ	22
ทฤษฎีและการฝึกด้วยน้ำหนัก	25
งานวิจัยในประเทศ	27
งานวิจัยต่างประเทศ	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือและอุปกรณ์ใช้ในการวิจัย	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40
สรุปผลการวิจัย	40
อภิปรายผล	40
ข้อเสนอแนะ	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก 8 สัปดาห์	44
ภาคผนวก ข ภาพอธิบายท่าการฝึกด้วยน้ำหนัก	53
ภาคผนวก ค ประมวลภาพโปรแกรมการฝึก	57
ภาคผนวก ง แบบทดสอบ	62
ภาคผนวก จ รายชื่อกลุ่มตัวอย่าง	64
ประวัติผู้เขียนวิจัย	66