

หัวข้อ การเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างโรงเรียนเทศบาล1 จังหวัดบุรีรัมย์ และโรงเรียนวัดเขียนเขต จังหวัดปทุมธานี ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัย นายอริยะ คำขำ นายกษิต์เดช บุญไทย นายวีระชาติ กลอนดอน

ปีที่ทำการวิจัย 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างโรงเรียนวันเขียนเขต จังหวัดปทุมธานี กับโรงเรียนเทศบาล1 “บุรีราษฎร์ดรุณวิทยา”จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างโรงเรียนวันเขียนเขต จังหวัดปทุมธานี กับโรงเรียนเทศบาล1 “บุรีราษฎร์ดรุณวิทยา”จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 238 คนคือ นักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขต 119 คน นักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 119 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 1.ดัชนีมวลกาย 2.นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3.ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที 4.ลุก – นั่ง 60 วินาที 5.ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาทีผลการวิจัยนี้นำข้อมูลมาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างโรงเรียนวัดเขียนเขตและโรงเรียนเทศบาล 1 (บุรีราษฎร์ดรุณวิทยา) เพื่อดูความแตกต่างกัน

- 1.ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย พบว่านักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขต จังหวัดปทุมธานี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับมากกว่านักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.83 และ 20.77 ตามลำดับ
- 2.ค่าเฉลี่ยนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่านักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยมากกว่านักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขตจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.97 และ 21.02 ตามลำดับ
- 3.ค่าเฉลี่ยดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที พบว่านักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยมากกว่านักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขตจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.35 และ 13.22 ตามลำดับ
- 4.ค่าเฉลี่ยลุก – นั่ง 60 วินาที พบว่านักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขต จังหวัดปทุมธานี มีค่าเฉลี่ยมากกว่านักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.64 และ 9.35 ตามลำดับ
- 5.ค่าเฉลี่ยยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที พบว่านักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยมากกว่านักเรียนโรงเรียนวัดเขียนเขตจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 145.14 และ 137.04 ตามลำดับ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากความกรุณาของ อาจารย์ปรีดีวัฒน์ วรรณบุษปวิช และอาจารย์ภาคภูมิ พิสิทธิ์ อาจารย์ผู้สอนที่ได้ให้ความเอาใจใส่ ตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆพร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ผู้ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยทุกๆ รวมถึงทุกท่านที่เกี่ยวข้องที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำ วิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ผู้ให้ชีวิตและมีพระคุณต่อผู้วิจัยอย่างหาที่สุดมิได้ รวมทั้งผู้ที่อยู่เบื้องหลัง ความสำเร็จทุกๆ ท่าน ที่คอยห่วงใยให้กำลังใจ สนับสนุน และส่งเสริมสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จ ลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดขอขอบคุณเพื่อนๆ หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คอยให้กำลังใจกันเสมอมาคณะผู้วิจัย ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	1
สมมุติฐานในการวิจัย.....	1
ขอบเขตของการวิจัย.....	1
นิยามศัพท์.....	1
ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	1
กรอบแนวความคิด.....	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	4
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย.....	6
เกณฑ์มาตรฐาน.....	8
งานวิจัยในประเทศ.....	13
งานวิจัยต่างประเทศ.....	18
บทที่ 3 วิธีการดำเนินวิจัย.....	21
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
แผนผังแสดงขั้นตอนการทำวิจัย.....	23
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24

ตารางที่ 1.....	24
ตารางที่ 2.....	25
ตารางที่ 3.....	26
ตารางที่ 4.....	27
บทที่ 5 สรุปอภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	29
สรุปการวิจัย.....	29
อภิปรายผล.....	30
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	32
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	32
บรรณานุกรม.....	33
เอกสารอ้างอิง.....	34
ภาคผนวก.....	36
ภาคผนวก ก รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	37
ภาคผนวก ข. อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	44
ภาคผนวก ค. รายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	49
ภาคผนวก ง. ภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	69
ประวัติผู้เขียนงานวิจัย.....	76

สารบัญภาพ

	หน้า
รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	37
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	44
รายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	49
ภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	69

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.....	24
แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระหว่างโรงเรียนเทศบาล 1 บุรีรัมย์ และโรงเรียนวัดเข็ญเขต ปทุมธานี	
ตารางที่ 2.....	25
แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างโรงเรียนเทศบาล 1 บุรีรัมย์ และโรงเรียนวัดเข็ญเขต ปทุมธานี	
ตารางที่ 3	26
แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนเทศบาล 1 บุรีรัมย์ และโรงเรียนวัดเข็ญเขต ปทุมธานี	
ตารางที่ 4.....	27
แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างโรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดบุรีรัมย์ และโรงเรียนวัดเข็ญเขต จังหวัดปทุมธานี	

