

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกกระโดด ที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักศึกษาหญิง
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

The Effects of Jump Training upon Leg Muscle Power for
Female Students in Nakhonpathom Vocational College

โดย

นายเจษฎ์ ประกอบทรัพย์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
พ.ศ. 2549

เจษฎ์ ประกอบทรัพย์ 2549: ผลของการฝึกกระโดด ที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของ
นักศึกษาหญิง วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช
เชาว์พานิช, ศศ.ม. 96 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดด ที่มีต่อ
กำลังของกล้ามเนื้อขา ของนักศึกษาหญิง วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา
นครปฐม จังหวัดนครปฐม ที่เรียนวิชาพลศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 30 คน
ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คนโดยกำหนดให้
กลุ่มที่ 1 ฝึกกระโดดโปรแกรมที่ 1 กลุ่มที่ 2 ฝึกกระโดดโปรแกรมที่ 2 ใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้น 8
สัปดาห์ ทดสอบกำลังกล้ามเนื้อขาโดยการยืนกระโดดเตะฝ่าผ่นัง ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่
4 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์
ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two way analysis of variance with repeated measure) หาค่า
ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่า “ที” (t – test) และหาค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ
Tukey

ผลการวิจัยพบว่า กำลังกล้ามเนื้อขาของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และกำลังกล้ามเนื้อขา หลังจากฝึกไปแล้ว 4 และ 8 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นมากกว่า
ก่อนการฝึก

Jait Phragobtrab 2006: The Effects of Jump Training upon Leg Muscle Power for Female Students in Nakhonpathom Vocational College. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education.
Thesis Advisor: Assistant Professor Komkrich Choupanich, M.A. 96 pages

The purposes of this research were to study and to compare the effects of jump training upon leg muscles power for female students in Nakhonpathom Vocational College.

The sample of 30 certificate females who were enrolled in first semester, 2005 of Nakhonpathom Vocational College and they were selected by simple random sampling. The sampling were divided into two groups, 15 students for each groups. The first group was using by jump training program 1 and the second group was using by jump training program 2. They were trained for 8 weeks. The data were analyzed by using mean, standard deviation, two way analysis of variance with repeated measure, t-test and Tukey method.

The result showed that leg muscle power of two groups were not significantly at the level of .05 and increase after the fourth and eight weeks more than before training

_____/_____/_____
Student's signature Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คมกริช เชาวน์พานิช ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์อุตร รัตนภักดิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก และรองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติโต กรรมการที่ปรึกษาวิชารอง ได้ตรวจสอบและแนะนำขั้นตอนในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนแล้วเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอกราบ ขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนวิชาความรู้ ตลอดจนให้คำปรึกษา แนะนำงานการวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษา นครปฐม จังหวัดนครปฐม ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิจัยในครั้งนี้มาโดยตลอด

ผู้วิจัยจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในโอกาสต่อไป

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ตลอดจนครอบครัวที่ให้งำลังใจในการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

เจษฎ์ ประกอบทรัพย์

พฤษภาคม 2549