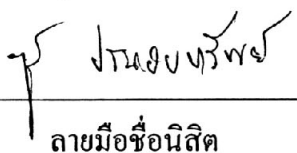


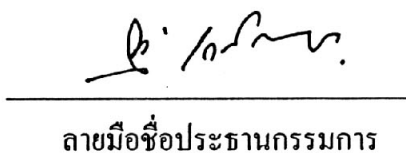
เจษฎ์ ประกอบทรัพย์ 2549: ผลของการฝึกกระโดด ที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของ
นักศึกษาหญิง วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช
เชาว์พานิช, ศศ.ม. 96 หน้า

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 ทดสอบกำลังกล้ามเนื้อขาโดยการขึ้นกระโดดแต่ละฝาค้าง 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


ลายมือชื่อนิสิต


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

30 / 4.4. / 2549