

ชาญณรงค์ ฟูกโคกสูง 2552: ผลของการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมัน
ในร่างกายของนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษา ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันติศิริ, ศศ.ม. 95 หน้า

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบ
วงจรที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ
นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลประทานวิทยา จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่ม
แบบหลายขั้นตอน(multistage sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ โปรแกรมการฝึกแบบวงจรสำหรับนักเรียนหญิงระดับ
ประถมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ
จำนวน 5 ท่าน และเครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังแบบ Lange Skinfold Caliper
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t-test for dependent sample ทดสอบความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และ t-test for
independent sample ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 8

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการ
ฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ย
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่
แตกต่างกัน

Channarong Fookcoksoong 2009: Effects of Circuit Training Exercise on Percent Body Fat of Elementary School Female Students. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education, Thesis Adviser: Associate Professor Charnchai Khuntisiri, M.A. 95 pages.

The purpose of this quasi-experimental research was to investigate and to compare effects of circuit training on percent body fat of elementary school female students. Subjects were 40 grade 5 female students in Chonprathanwittaya School who were selected by multistage sampling. They were divided into control and experimental groups, 20 for each.

Research instruments were a self-designed circuit training program for elementary school female students which the face validity was approved by 5 experts, and Lange skinfold caliper. Data were analyzed by using computer program package to compute mean, standard deviation, t-test for dependent sample for testing the differences before and after 8 weeks, and t-test for independent sample for testing the differences between control group and experimental group after the eighth week.

Findings were found that the percent body fat mean of the experimental groups before and after 8 weeks were significantly differences at .05 level. However, there were no significant differences in the mean of percent body fat between the control and experimental groups after the eighth week.