

ชาญณรงค์ พุกโกกสูง 2552: ผลของการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมัน
ในร่างกายของนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษา ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(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 และเครื่องวัดความหนาของไขมันได้ผิวหนังแบบ 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