

ฉัฐพล ไพฑูรย์ 2553: โปรแกรมการสร้างเสริมพลังกล้ามเนื้อขาสำหรับนิสิตชาย
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D.
102 หน้า

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมพลัง
กล้ามเนื้อขา และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนิสิต กลุ่มตัวอย่าง
เป็นนิสิตชาย 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา
ชั้นปีที่ 1-3 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการสร้างเสริมพลังกล้ามเนื้อขา 8 สัปดาห์
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หากความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน นำไปทดลองใช้กับ
นิสิตชาย จำนวน 20 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อปรับเปลี่ยนความเหมาะสมในการฝึกและ
2) แบบทดสอบยืนกระโดดสูงของ Sargent มีความเที่ยงตรงเท่ากับ .78 และความเชื่อถือได้เท่ากับ
.93 กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างฝึกโปรแกรมการสร้างเสริมพลังกล้ามเนื้อขาสำหรับนิสิตชาย สัปดาห์ละ
3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 สัปดาห์ (พฤศจิกายน-ธันวาคม พ.ศ. 2552) และทดสอบด้วยแบบ
ทดสอบยืนกระโดดสูงก่อนและหลังการฝึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบภายหลัง โดยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกโปรแกรมการสร้างเสริมพลังกล้ามเนื้อขาในสัปดาห์ที่
4, 6 และ 8 นิสิตมีพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05