

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ในอันที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ส่งเสริมความเจริญงอกงามด้านสติปัญญา จิตใจ สังคม และอารมณ์ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยอยู่ในรูปของกิจกรรมเกมส์ กีฬา และ กิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษา หรืออาจกล่าวได้ว่า “พลศึกษา คือ ชีวิต” ภายใต้การเล่นที่ยึดหลักกฎกติการ่วมกัน ช่วยส่งเสริมให้คนเป็นคนที่สมบูรณ์ ปัจจุบันการเล่นกีฬานั้น มีให้เลือกเล่นมากมายหลายประเภท ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับความชอบ ความต้องการ งบประมาณ และความเหมาะสมของร่างกาย สังคม ประเพณีความเชื่อต่างๆ กีฬาเปตองก็เป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และความเจริญงอกงามดังกล่าว เพราะกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมาธิ การควบคุมจิตใจ การวางแผน และการคิดวิเคราะห์เกมส้อยู่ตลอดเวลาต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ ไม่หักโหมเกินไปอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทางการกีฬามีน้อย แต่ก็ต้องอาศัยความอดทนในเกมส์ที่แข่งขันที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน การฝึกฝนทักษะให้ถูกวิธี จึงมีความสำคัญมากในการฝึกทักษะให้ผู้เล่นเกิดความชำนาญ

การฝึกทักษะในการเล่นเปตองจึงควรฝึกทักษะโยนลูกเปตองแบบต่างๆ ให้ได้หลากหลายแบบซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความชำนาญ เพราะการโยนลูกเปตองในแต่ละแบบนั้น ย่อมเหมาะสมกับสภาพพื้นผิวที่แตกต่างกัน ไปสภาพพื้นที่บางแห่งเหมาะกับการโยนลูกโด่ง บางพื้นที่เหมาะกับการโยนลูกเสียด การฝึกทักษะต่างๆ ที่ใช้บ่อยในการเล่น เช่น ลูกฮาร์ฟ ลูกฮาร์ฟดรีป และลูกดรีป (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554: 45)

ในสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนพลศึกษานั้นถือว่าการฝึกทักษะกีฬาต่างๆ นั้นมีความสำคัญควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่เป็นนักพลศึกษา กีฬาเปตองก็เช่นเดียวกันเป็นกีฬาที่จะต้องมีการฝึกฝนทักษะความชำนาญ เพื่อพัฒนาฝีมือของผู้เล่นในการตอบสนองความต้องการของสถาบันในการฝึกฝนนักกีฬาเพื่อส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในรายการการแข่งขันต่างๆ นอกจากนี้การฝึกฝนทักษะที่มีการพัฒนารูปแบบการฝึกให้นักกีฬาหรือผู้เรียนเกิดการพัฒนาฝีมือครอบคลุมทักษะที่จำเป็นในการเล่นก็จะต้องมีการพัฒนาปรับปรุงต่อไป กีฬาเปตองเป็นกีฬาประเภทบุคคล ที่มีรายการการแข่งขันเกือบทุกระดับ เล่นได้ทุกเพศทุกวัยและไม่เสียเปรียบกันมากนัก ซึ่งหัวใจของการเล่นกีฬาเปตองนั้นจึงอยู่ที่การควบคุมจิตใจ สมาธิให้มีความมั่นคงระหว่างสายตากับการกระเษะ น้ำหนักการโยนที่สัมพันธ์กัน ช่วยส่งเสริมความเจริญงอกงามด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ได้เป็นอย่างดีกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่ายแต่จะให้มีความชำนาญนั้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่ย่ายนั้ ซึ่งการเล่นประกอบด้วยผู้เล่น 2 ฝ่ายๆ ละ 1 คน (ประเภทบุคคลเดี่ยว) หรือ 2-3 คน (ประเภทคู่ หรือทีม) ผู้เล่นต้องพยายามโยนลูกเปตองให้เข้าใกล้ลูกเป้าให้มากที่สุด

ในแต่ละเกมส์ โดยจะใช้วิธีการใดก็ได้ภายใต้กฎกติกา เช่น พยายามโยนลูกเข้าใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุด การตัดแต้มของคู่ต่อสู้เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียคะแนน การเขี่ยลูกเป้า เป็นต้น โดยใช้ทักษะต่างๆ ของกีฬาเปตอง และผลการแข่งขันจะนับคะแนนการแข่งขันฝ่ายใดมีคะแนนรวมถึง 11 แต้มก่อนก็จะเป็นผู้ชนะ

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีการเรียนการสอนกีฬาเปตองมาโดยตลอด รายวิชาที่มีการเรียนการสอนเปตอง อาทิเช่น รายวิชาเลือกเอก รหัส 281-168 ทักษะและวิธีสอนเปตอง 281-370 การเป็นผู้ฝึกสอนและกรรมการเปตอง รายวิชาเลือกเสรี 281-220 เปตอง และฝึกนักกีฬาเปตองของมหาวิทยาลัย แต่ปัญหาและอุปสรรคของการเรียนการสอน การฝึกทักษะนักกีฬาเปตอง ในภาควิชาพลศึกษาที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง คือ การขาดแบบฝึกทักษะที่มีความเป็นมาตรฐานผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้าวิจัย หรือการจัดเป็นระบบ บวกกับนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาเปตองระดับปริญญาตรีทั่วไป หรือนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาที่จะต้องออกไปประกอบวิชาชีพครูเป็นหลัก จะต้องสามารถถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ การมีแบบฝึกทักษะที่มีความเชื่อถือได้ผ่านการศึกษาค้นคว้าวิจัย การทดลองใช้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการเสริมสร้างทักษะกีฬาเปตองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2554 : 39) ได้กล่าวว่า การที่จะสามารถเล่นกีฬาเปตองให้มีฝีมืออยู่ในระดับแนวหน้าได้นั้น นอกจากจะต้องศึกษากติกาการเล่นเปตองให้เข้าใจและแม่นยำ รวมทั้งศึกษาถึงเทคนิคต่างๆ ไปเกี่ยวกับการเล่นแล้ว จะต้องเรียนรู้ถึงเทคนิคการฝึกทักษะในการเล่น เพราะจะเป็นแนวทางในการพัฒนาขีดความสามารถในการเล่นให้สูงขึ้น สอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชาเลือกเสรี 281-220 เปตอง ที่ว่ามุ่งให้ผู้เรียนเกิดความรู้เบื้องต้นและทักษะในกีฬาเปตอง แบบฝึกปฏิบัติ กติกาและการแข่งขัน (คำอธิบายรายวิชา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2555) อันจะส่งผลต่อการฝึกนักกีฬา การพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกายจากการฝึก ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นเป็นตอนตามลำดับ ทักษะที่นักศึกษาควรทราบเช่นเดียวกับ นิพนธ์ นครภักดี และอเนก ภูิกัก (ม.ป.ป : 12-13) ที่กล่าวว่า การฝึกกีฬาเปตองขึ้นพื้นฐานนักกีฬาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานในการเล่น ซึ่งประกอบด้วย การบริหารร่างกายก่อนและหลังการฝึก ลักษณะการจับลูกเปตอง หลักการบังคับลูกเปตอง แรงที่มาทางการตีลูกเปตอง ลักษณะท่าทางของการตีลูกเปตอง เป้าหมายและรูปแบบในการเข้าและตีลูกเปตอง สมาธิ กำลังกาย พลังจิตและการควบคุมอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การอ่านเกมส์ การแก้เกมส์ ทั้งเกมส์รุกและรับ พื้นฐานการเล่นเทคนิคต่างๆ ในการเล่นเดี่ยว คู่ และทีม 3 คน กติกาเปตอง การฝึกทักษะการเล่นที่จำเป็นมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การบริหารร่างกาย การฝึกโยนลูกเปตองแบบต่างๆ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554 : 39) จากเหตุผลข้างต้นดังกล่าวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการสร้างแบบฝึกทักษะกีฬา กีฬาเปตองสำหรับนักศึกษาเพื่อใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนรวมถึงการฝึกนักกีฬาเปตองให้มีทักษะการเล่นต่างๆ อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลการฝึกทักษะกิริยาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ
2. ศึกษาผลการฝึกทักษะกิริยาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียว
3. เปรียบเทียบผลการฝึกของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติกับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลการทดสอบทักษะกิริยาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ มีผลการฝึกทักษะดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
2. ผลการทดสอบทักษะกิริยาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวมีผลการฝึกทักษะดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
3. เปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะกิริยาเปตอง ก่อนการฝึกของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติกับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน
4. เปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะกิริยาเปตอง หลังการฝึกของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติกับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และหน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้วิจัยคาดหวังว่าการวิจัยนี้มีความสำคัญและประโยชน์ดังนี้

ภาควิชาพลศึกษาได้แบบฝึกทักษะกิริยาเปตอง ที่สามารถนำไปใช้ฝึกกับนักกีฬาและนักศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้เป็นการพัฒนาการเรียนการสอนสร้างองค์ความรู้ในรายวิชาเปตอง และเป็นพื้นฐานในการต่อยอดพัฒนาการวิจัยในรายวิชาดังกล่าวให้สูงขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี ที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 281-220 เปตอง (petongue) ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) เลือกนักศึกษาที่มีความสามารถใกล้เคียงกัน

2. ผู้วิจัยได้ใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยรายการการฝึก 3 รายการ จำนวน 20 แบบฝึก ดังนี้

1. แบบฝึกการโยนลูกเลียด จำนวน 5 แบบฝึก
2. แบบฝึกการโยนลูกโด่ง จำนวน 5 แบบฝึก
3. แบบฝึกการโยนลูกตี จำนวน 10 แบบฝึก

ข้อจำกัดในการวิจัย

ผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อน และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

แบบฝึกทักษะกีฬาเปตอง หมายถึง แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย แบบฝึกทักษะ 3 รายการ จำนวน 20 แบบฝึก ดังนี้

-แบบฝึกทักษะลูกเลียด มี 5 แบบฝึก คือ

1. การฝึกโยนลูกเลียดวางระยะ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่งหรือนยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่ออบอุ่นร่างกาย และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกเลียดในแต่ละระยะ

2. การฝึกโยนลูกเลียดเพื่อความชำนาญ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่งหรือนยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 5 ลูกติดต่อกัน ระยะ 7 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 4 ลูกติดต่อกัน ระยะ 8 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 3 ลูกติดต่อกัน ระยะ 9 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 2 ลูกติดต่อกัน ระยะ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 1 ลูก ให้ได้ตามจำนวนที่กำหนดจึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความชำนาญ และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกเลียดในแต่ละระยะ

3. การฝึกโยนลูกเลียดกำหนดตำแหน่ง เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ของแถวที่ 1, 2 และ 3) การโยนจะใช้นั่งหรือนยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ของแถวที่ 1, 2 และ 3 ตำแหน่งละ 1 ลูก จนครบทุกตำแหน่ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ของแถวใดก่อนก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความคุ้นเคยของน้ำหนักลูก และการกำหนดจุดของตำแหน่งต่างๆ ของสนาม

4. การฝึกโยนลูกเลียดต่อเนื่อง เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร จากนั้นโยนต่อ จากระยะ 10, 9, 8, 7 และ 6 เมตร ต่อเนื่องกันตำแหน่งละ 1 ลูก ห้ามพลาด หากพลาดต้องกลับไปเริ่มใหม่ จึงจะถือว่าผ่าน โดยผู้ควบคุมเป็นผู้ นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความคุ้นเคยของน้ำหนักลูก และความต่อเนื่องของตำแหน่งต่างๆ

5. การฝึกโยนลูกเลียดคู่รักระยะ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมายที่ 1, 2 และ 3 จำนวน 2 ลูก ของทุกระยะ ห้ามพลาดจึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้ นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกำหนดระยะและฝึกการโยนเลียดเกาะกลุ่มในแต่ละระยะ

-แบบฝึกทักษะลูกโด่ง มี 5 แบบฝึก คือ

6. การฝึกโยนลูกโด่งวาระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโด่ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้ นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่ออบอุ่นร่างกาย และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกโด่งในแต่ละระยะ

7. การฝึกโยนลูกโด่งเพื่อความชำนาญ เป็นการฝึกโยนลูกโด่ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 5 ลูกติดต่อกัน ระยะ 7 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 4 ลูกติดต่อกัน ระยะ 8 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 3 ลูกติดต่อกัน ระยะ 9 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 2 ลูกติดต่อกัน ระยะ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 1 ลูก ให้ได้ตามจำนวนที่กำหนดจึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้ นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความชำนาญ และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกโด่งในแต่ละระยะ

8. การฝึกโยนลูกโด่งบังคับเส้นสามระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโด่ง (ให้ลูกตกในบริเวณจุดตกหน้า กลาง และหลัง ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก คือ โยนจุดตกหน้า 1 ลูก จุดตกกลาง 1 ลูก และจุดตกหลัง 1 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้ นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกะระยะโดยลูกโด่ง และการควบคุมน้ำหนักในแต่ละระยะ

9. การฝึกโยนลูกโค้งสู่ไถ่ระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโค้ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 2 ลูก คือ โยนให้เข้าอยู่ในวงกลมให้ได้ 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกะระยะการโยนลูกโค้ง และการควบคุมน้ำหนักในแต่ละระยะสู่จุดหมายที่ต้องการ

10. การฝึกโยนลูกโค้งระยะโค้งบังคับระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโค้ง (ให้ลูกตกเป้าหมายการโยนที่ 1, 2 และ 3 ของทุกตำแหน่งการโยน คือ 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนให้เข้าไปในวงกลมเป้าหมายการโยนให้ได้ ตำแหน่งวงกลมละ 1 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 8-10 เมตร หรือ 10-8 เมตร ก็ได้โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความแม่นยำในจุดตกนั้นๆ และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ

-แบบฝึกทักษะลูกตี มี 10 แบบฝึก คือ

11. การฝึกโยนลูกตีเคาะ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายสีดำไว้ตรงบริเวณขอบวงกลมเป้าหมาย จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกสีดำแล้วเคลื่อนเข้าไปในวงกลมเป้าหมายทั้งสองลูก ทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนให้เข้าไปในวงกลมเป้าหมายตำแหน่งวงกลมละ 1 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีเคาะ และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ

12. การฝึกโยนลูกตีไถ่ระยะ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 5 ลูก จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6 เมตร ตีให้ได้ 5 ลูก ระยะ 7 เมตร ตีให้ได้ 4 ลูก ระยะ 8 เมตร ตีให้ได้ 3 ลูก ระยะ 9 เมตร ตีให้ได้ 2 ลูก และระยะ 10 เมตร ตีให้ได้ 1 ลูก) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะไม่จำเป็นต้องติดต่อกัน แต่ให้จำนวนลูกครบในแต่ละระยะ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำในการปล่อยแต่ละระยะ

13. การฝึกโยนลูกตีแบบคงที่ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 5 ลูก จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ระยะละ 3 ลูก) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะไม่จำเป็นต้องติดต่อกัน แต่ให้จำนวนลูกครบในแต่ละระยะ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำให้คงที่ในการปล่อยแต่ละระยะ

14. การฝึกโยนลูกตีบน-ล่าง เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมาย จำนวน 2 แถว ตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 6 ลูก แถวบน 3 ลูก แถวล่าง 3 ลูก จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีแถวบน ระยะละ 3 ลูก จากนั้น โยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 10, 9, 8, 7 และ 6 เมตร ให้ฝึกตีแถวล่าง ระยะละ 3 ลูก) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะต้องพยายามตีให้ครบลูกเป้าหมายทั้ง 3 ลูก โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก **ประโยชน์ของการฝึก** เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

15. การฝึกโยนลูกซ้าย-ขวา เป็นการฝึกโยนลูกตีซ้าย-ขวา (ตั้งลูกเป้าหมายตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย 2 ลูก ด้านขวา 2 ลูก แต่ละลูกห่างกัน 10 เซนติเมตร ด้านซ้ายและด้านขวาห่างกัน 50 เซนติเมตร จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีระยะละ 4 ลูก คือด้านซ้าย และด้านขวา) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะของลูกต้องไม่ไปกระทบลูกอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก **ประโยชน์ของการฝึก** เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

16. การฝึกโยนลูกตีแตกคู่ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย 2 ลูก ด้านขวา 2 ลูก แต่ละลูกติดกัน ด้านซ้ายและด้านขวาห่างกัน 50 เซนติเมตร จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมายลูกคู่ โดยกระทบทั้ง 2 คู่แยกออกจากกัน ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีทุกระยะ ระยะละ 1 ครั้ง) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะของลูกต้องแยกออกจากกัน โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก **ประโยชน์ของการฝึก** เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

17. การฝึกโยนลูกวางเพื่อตี เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกไว้ตรงบริเวณขอบวงกลมเป้าหมาย จากนั้นโยนลูกเปตองเข้าไป 2 ลูก แล้วตีลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุด ให้ฝึกทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก **ประโยชน์ของการฝึก** เพื่อฝึกการวางลูกและตีลูก และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ ความแม่นยำและความมั่นใจ

18. การฝึกโยนลูกตีติดในวงกลม เป็นการฝึกโยนลูกตี (วางลูกเปตองในวงกลมเป้าหมาย จำนวน 2 ลูก จากนั้นตีลูกเปตองลูกใดก็ได้ที่อยู่ติดกัน ให้ฝึกทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก **ประโยชน์ของการฝึก** เพื่อฝึกการตีลูกขั้นสูง ความแม่นยำและความมั่นใจ

19. การฝึกโยนลูกตีตำแหน่งและระยะที่แตกต่างกัน เป็นการฝึกโยนลูกตี (วางตำแหน่งวงกลมเป้าหมาย 3 วง ในระยะที่แตกต่างกัน คือ ระยะ 6 เมตร วางขวางสนามตรงกลาง วงกลมระยะ 8 เมตร วางด้านซ้าย และวงกลมระยะ 10 เมตร วางด้านขวา โยนลูกเข้าไปในวงกลมเป้าหมาย ระยะละ 1 ลูก จากนั้นตีลูกที่โยนเข้าไปครั้งแรกให้ได้ การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกตีระยะละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกขึ้นสูง ความแม่นยำและความมั่นใจในระยะที่แตกต่างกัน

20. การฝึกโยนลูกวางตีสองคะแนน เป็นการฝึกโยนลูกวางหรือตี (โยนลูกเข้าไปในวงกลมเป้าหมายจำนวน 2 ลูก โดยให้คิดว่าเป็นลูกของคู่ต่อสู้ จากนั้นจะตีหรือวางก็ได้ในลูกที่สามและสี่ ฝึกการแก้ปัญหาและจำลองสถานการณ์เพื่อให้ตนเองได้สองคะแนน) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการวางหรือตีลูก การอ่านเกม ความแม่นยำและความมั่นใจ

ผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเปตอง หมายถึง ผลที่เกิดจากแบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วทำการทดสอบ โดยประกอบด้วย แบบฝึกทักษะ 3 รายการ จำนวน 20 แบบฝึก

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หมายถึง นักศึกษาหญิงที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 281-220 เปตอง (petongue) ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

การทดสอบทักษะการโยนลูกเลียด หมายถึง การทดสอบการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนหรือนั่งโยน ลงไปสัมผัสพื้นสนามในระยะไม่เกิน 3 เมตร (ลูกเปตองตกถึงพื้นต่ำเส้น 3 เมตร) เป็นแนวราบไปลูกเปตองเคลื่อนตัวไปกับพื้นสนามจนถึงลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเปตองลูกอื่นๆ

การทดสอบทักษะการโยนลูกโด่งระยะกึ่งโด่ง หมายถึง การทดสอบการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนหรือนั่งโยน โดยโยนลูกเปตองให้ลอยสูงจากพื้นไปตกที่เป้าหมายในระยะ 5-6 เมตร จากวงกลมตำแหน่งยืนโยน ลูกเปตองเคลื่อนเข้าหาลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเปตองลูกอื่นๆ

การทดสอบทักษะการโยนลูกโด่งระยะกึ่งโด่ง หมายถึง การทดสอบการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนหรือนั่งโยน โดยโยนลูกเปตองให้ลอยสูงจากพื้นไปตกที่เป้าหมายในระยะ 6-7 เมตร จากวงกลมตำแหน่งยืนโยน ลูกเปตองเคลื่อนเข้าหาลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเปตองลูกอื่นๆ

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบเลียด หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปตองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยลักษณะลูกเคลื่อนที่เลียดไปกับพื้นสนาม

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบสองจังหวะ หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปตองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยโยนลูกเปตองให้ตกพื้นสนามในตำแหน่งที่กำหนด และกระดอนไปกระทบลูกเปตองที่ต้องการ

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบถึงตัว หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปตองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยลักษณะการโยนผู้โยนต้องโยนลูกเปตองให้กระทบลูกที่ต้องการ