

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย

ชื่อผู้วิจัย : นายปราโมทย์ สารบรรณ

ปีการศึกษา : 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน ที่มีผลการสอบทักษะการตีลูกหน้ามือไม่ผ่านเกณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบฝึกสมรรถภาพทางกายความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X})

ผลการวิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน (\bar{X}) ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 12.40 และหลังการฝึก มีค่าเฉลี่ยของคะแนน (\bar{X}) อยู่ที่ 30.03 ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากก่อนการฝึกและหลังการฝึกมาเปรียบเทียบกันพบว่า มีการพัฒนาที่ดีขึ้น โดยค่าเฉลี่ยมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น