

เรื่อง การศึกษาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกปฏิบัติเสริม

ผู้วิจัย นางกัญญา บุญเดิม
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองสุข วันแสน
ปีที่วิจัย 4 มกราคม 2547 ถึง 4 มีนาคม 2547

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกปฏิบัติเสริม
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ก่อนและหลังเรียน โดยใช้แบบฝึกปฏิบัติเสริม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกปฏิบัติเสริมสมรรถภาพทางกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 19 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง

2. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยได้ทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ตามสัญลักษณ์ O1 X , O2

3. เครื่องมือการวิจัย

การวิจัยในชั้นเรียนเป็นการวิจัยเชิงทดลอง เครื่องมือในการวิจัยได้แก่

3.1 แผนการสอน เป็นแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับทำการวิจัย จำนวน 2 แผน
แผนการสอนที่ 1 สัปดาห์ที่ 1-4 เรื่องการฝึกสมรรถภาพทางกาย การงอแขนห้อยตัว,
การขึ้นกระโดดไกล, การลุกนั่ง 30 วินาที, วิ่งเร็ว 50 เมตร, วิ่งเก็บของ 30 เมตร, การวิ่งระยะไกล 800 เมตร

แผนการสอนที่ 2 สัปดาห์ที่ 5-8 เรื่องการฝึกสมรรถภาพทางกาย การงอแขนห้อยตัว,
การขึ้นกระโดดไกล, การลุกนั่ง 30 วินาที, วิ่งเร็ว 50 เมตร, วิ่งเก็บของ 30 เมตร, การวิ่งระยะไกล 800 เมตร

3.2 นวัตกรรม การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบฝึกเสริมเป็นนวัตกรรมในการวิจัย แบบฝึกในสัปดาห์
ที่ 1-4 เรื่อง การวิ่ง 200 เมตร, การวิ่งถ่วงน้ำหนัก 100 เมตร, การวิ่งเปรี๊ยะ, การยกคัมพ์เบล, การบริหาร
กายท่ากรรเชียงเรือ ในสัปดาห์ที่ 5-8 เรื่องการวิ่ง 200 เมตร, การวิ่งถ่วงน้ำหนัก 100 เมตร, การวิ่งเปรี๊ยะ,
การยกคัมพ์เบล, การบริหารกายท่ากรรเชียงเรือ โดยเพิ่มจำนวนครั้งในการฝึกเป็น 2 เท่าของสัปดาห์
ที่ 1-4

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน
ระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of physical Fitness Test) ICSPFT
จำนวน 6 กิจกรรม และแบบวัดความพึงพอใจผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับวัดความพึงพอใจในการใช้แบบฝึก
จำนวน 10 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มเดียว โดย
มีการทดสอบก่อนเรียนกับหลังเรียน ดังนี้

4.1 ทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหาร โรงเรียน และแจ้งวัตถุประสงค์กับนักเรียนกลุ่ม
เป้าหมาย

4.2 ทำการทดสอบก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่าง
ประเทศ (International Committee for the Standardization of physical Fitness Test) ICSPFT จำนวน
6 กิจกรรม โดยใช้เวลา 2 วัน คือวันที่ 4-5 มกราคม 2547

4.3 ดำเนินการสอนตามแผนการสอนที่กำหนดไว้ โดยใช้ระยะเวลาทดลองเป็นเวลา
40 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 6 มกราคม ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2547

4.4 เมื่อดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นลงตามเวลาที่กำหนดได้ทำการทดสอบหลังเรียน
(Posttest) ทันที ด้วยแบบทดสอบเดียวกันกับก่อนเรียน ในวันที่ 1-2 มีนาคม 2547

4.5 เมื่อการทดสอบเสร็จสิ้นลงได้ทำการวัดความพึงพอใจกับนักเรียนด้วยแบบวัดความพึงพอใจที่สร้างขึ้น จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 30 นาที และนำข้อมูลจาการดำเนินการมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เครื่องคิดเลขและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (SPSS) ประกอบกับการศึกษาตัวอย่างจากเอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เป็นแนวทางคล้ายกันตามรายละเอียด ดังนี้

5.1 วิเคราะห์คะแนนการทดสอบก่อนเรียน โดยการแจกแจงความถี่ หาร้อยละของนักเรียนผ่านเกณฑ์ และไม่ผ่านเกณฑ์รวมทั้งหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 วิเคราะห์คะแนนการทดสอบหลังเรียน โดยการแจกแจงความถี่ หาร้อยละของนักเรียนผ่านเกณฑ์ และไม่ผ่านเกณฑ์รวมทั้งหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.3 เปรียบผลสัมฤทธิ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเรียน โดยใช้สถิติ t- test (Dependent) ในกรณีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระจากกัน

5.4 วิเคราะห์คะแนนแบบวัดความพึงพอใจ โดยการแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองฯ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกเสริม โดยหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า

1.1 กรณีก่อนเรียน พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 5.26 ซึ่งมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.53$; $S = 0.45$) เมื่อพิจารณารายละเอียด ในแต่ละกิจกรรม คือ กิจกรรมงอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเร็ว 50 เมตร วิ่งเก็บของ และวิ่งทางไกล 800 เมตร นักเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ตามลำดับดังนี้ 63.15, 57.80, 26.32, 78.95, 94.74, และ 10.53 โดยนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายต่ำทุกกิจกรรม ($\bar{X} = 2.58, 2.53, 2.32, 2.74, 2.95$; $S = 0.61, 0.61, 0.48, 0.45, 0.22, 0.32$)

1.2 กรณีหลังเรียน พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 100 ซึ่งมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.12$; $S = 0.59$) เมื่อพิจารณารายละเอียดย่อยของแต่ละกิจกรรม พบว่า นักเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 100 ทั้ง 6 กิจกรรม คือ งอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล

ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเร็ว 50 เมตร วิ่งเก็บของ และวิ่งทางไกล 800 เมตร ทั้งนี้ โดยมี 5 กิจกรรมแรกที่นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.16, 4.32, 4.32, 4.10, 4.00$; $S = 0.69, 0.75, 0.67, 0.52, 0.47$) ส่วนอีกหนึ่งกิจกรรม คือ วิ่งทางไกล 800 เมตร นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.79$; $S = 0.41$)

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน และหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกปฏิบัติเสริม โดยใช้ค่าสถิติ t-test พบว่า ในภาพรวมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในรายละเอียดย่อยของแต่ละกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกกิจกรรม คือ งอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเร็ว 50 เมตร วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล 800 เมตร ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเพียนาม อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ภายหลังจากเรียนโดยใช้แบบฝึกปฏิบัติเสริม โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$; $S = 0.71$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดเป็นรายกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบฝึกเสริม อยู่ในระดับมากที่สุด 6 เรื่อง คือ เนื้อหาที่เรียนทำให้เกิดความรู้ เนื้อหาเรียนแล้วเกิดความสนุกสนาน กิจกรรมการฝึกปฏิบัติจัดได้ดีทำให้อยากเรียน กิจกรรมการเรียนจัดได้หลากหลาย ผู้สอนตรงต่อเวลา นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{X} = 4.79, 4.63, 4.58, 4.84, 4.63, 4.84$; $S = 0.54, 0.60, 0.61, 0.37, 0.48, 0.50$) และส่วนอีก 4 เรื่อง นักเรียนมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก คือ เนื้อหามีความเหมาะสมกับเวลา ผู้สอนกระตุ้นให้นักเรียนถาม ผู้สอนมีความเป็นกันเองกับนักเรียน มีการใช้สื่อประกอบการสอนที่เหมาะสม ($\bar{X} = 4.16, 4.26, 4.32, 4.21$; $S = 0.76, 0.66, 0.88, 0.92$)