



ชื่อเรื่อง : การฝึกปฏิบัติการด้นพื้นเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อแขน  
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/4

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวพรพิศ ยิ่งมี

ประเภทผลงานวิชาการ : ผลงานวิจัย  วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)  
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

### บทคัดย่อ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกาย และทราบถึงพัฒนาการด้านร่างกายว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางใด ซึ่งจะสามารถนำผลการทดสอบมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตน เพื่อให้การปฏิบัติภาระกิจและหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น ป.5/4 การออกแบบห้อยตัวบนราวเดี่ยวพบว่ามึนักเรียนจำนวน 8 คนไม่สามารถห้อยตัวบนราวเดี่ยวผ่านเกณฑ์ที่กำหนด การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อแขนที่มีต่อความสามารถในการการห้อยตัวบนราวเดี่ยว โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/4 จำนวนนักเรียน 8 คนซึ่งได้มาจากการทดสอบสมรรถภาพทางการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนด้วยการห้อยตัวบนราวเดี่ยวไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยคือชุดแบบฝึกการด้นพื้นแบบทดสอบการห้อยตัวบนราวเดี่ยว ใช้เวลาการฝึกจำนวน 7 สัปดาห์ วันพฤหัสบดี หลังจากฝึก 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 1 ครั้งและบันทึกผลการทดสอบ จากนั้นให้นักเรียนฝึกอีก 2 สัปดาห์ และทดสอบอีก 1 ครั้ง จึงนำผลการทดสอบมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพการห้อยตัวบนราวเดี่ยวของนักเรียนและคิดค่าสถิติร้อยละ

### ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนที่ได้รับการฝึกการด้นพื้นจำนวน 8 คน มีนักเรียน 4 คนที่มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนดีขึ้นสามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 50