

ผลของการฝึกหัดระเบียบกะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการ เรียน เทนนิส



นายชูชีพ อุตสาโท

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคำถามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


พ.ศ. 2527

ISBN 974-563-407-7

011003

I1653652*

EFFECTS OF HATHA YOGA ON THE ACHIEVEMENT
SCORES OF TENNIS LEARNING



Mr. Chuship Usaho

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education

Graduate School
Chulalongkorn University

1984

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกหัดระโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทคนิส

โดย

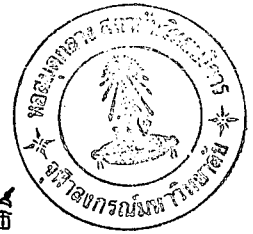
นายชูชีพ อูสาโท

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คุณประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ คร.สุประคิษฐ์ มุขนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... คุณประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ ประธานกรรมการ
(ช่วยศาสตราจารย์สุเนต นวกิจกุล)

..... คุณอนันต์ อัทธู กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ คร.อนันต์ อัทธู)

..... คุณลักษณะพิสุทธิ์ กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

..... คุณกฤษณ์ เพ็ชร กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกหัดระยะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส
ชื่อนิติศ	นายชูชีพ อูสาโท
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์
ภาควิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2526

บทคัดย่อ



การวิจัยครั้งนี้มีจุดที่จะศึกษาผลของการฝึกหัดระยะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แต่ละกลุ่มมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไก (Motor Educability) ไม่แตกต่างกันและกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ให้ทุกกลุ่มฝึกการเล่นเทนนิส เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 90 นาที โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหัดระยะโยคะทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกหัดระยะโยคะวันเว้นวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มควบคุม ฝึกการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว ทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของทุกกลุ่มในปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ตามลำดับ ด้วยแบบทดสอบความสามารถในการตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือของโบรเออร์-มิลเลอร์ นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์หาความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thesis Title Effects of Hatha-Yoga on the Achievement
 Scores of Tennis Learning

Name Mr. Chuship Usaho

Thesis Advisor Associate Professor Prapat Laxanaphisuth

Department Physical Education

Academic Year 1983



ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the effects of Hatha-Yoga on the achievement scores of tennis learning. The subjects were 30 male students who were divided into three groups, ten students in each group; Firstly and secondly, the experimental groups, and thirdly the controlled group. Every group was equal in motor educability. These three groups were taught in the basic skills of tennis for 8 weeks, ninety minutes a day, three days a week. The first experimental group was trained in Hatha-Yoga for forty-five minutes , six days a week. The second experimental group was trained in Hatha-Yoga for forty-five minutes, three days a week. The first and second experimental groups were trained in the basic skills of tennis and Hatha-Yoga. The Controlled group was only trained in the basic skills of tennis. All the subjects in each group was tested with the Broer-Miller Forehand - Backhand Drive Test at the end of the 2nd, 4th, 6th and 8th

weeks of teaching. The data obtained was statistically analyzed in term of means, standard diviations. The one way analysis of variance and Newman-Keuls methods were also employed.

It was found that :

The achievement scores in tennis learning of the first group was significant higher than the second and the controlled group at the level of .05.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จากท่านรองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และควบคุมการวิจัย ทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบทุนอุดหนุนเพื่อทำการวิจัยครั้งนี้ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล และอาจารย์ แชร่มอล ตาลุคคาร์ ที่ช่วยให้ข้อคิดและให้ความร่วมมือในการฝึกหัดหระริยะคะ คณะนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกษ และผู้ช่วยเก็บข้อมูลในการวิจัยที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้ให้กำเนิดทั้งสอง พี่น้อง และคุณสมจิตร นาคมทอง ที่ช่วยเหลือให้กำลังใจจนงานวิจัยสำเร็จด้วยความเรียบร้อยด้วยดี

ชูชีพ อุดาโ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ช
รายการตารางประกอบ	ฅ
รายการแผนภูมิ	ร
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	9
สมมติฐานของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	10
ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย	10
ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย	10
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	10
คำจำกัดความ	11
2 รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
กลุ่มตัวอย่างประชากร	24
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	25
สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	25
การดำเนินการทดลอง	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	51
บรรณานุกรม		54
ภาคผนวก		60
	ภาคผนวก ก.	61
	ภาคผนวก ข.	81
	ภาคผนวก ค.	85
	ภาคผนวก ง.	87
ประวัติผู้เขียน		96

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	กายสภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	28
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวของอายุ ของกลุ่ม ทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม	29
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวของน้ำหนัก ของ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม	30
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวของส่วนสูง ของ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม	31
5	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกลไกของไอโอวา-เบรช ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	32
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวของคะแนนความ สามารถในการเรียนรู้ทักษะกลไกของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม	33
7	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสปีคาคท์ที่ 2 ของกลุ่ม ตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	34
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวของคะแนนความ สามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลอง ที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในการทดสอบความสามารถในการ เล่นเทนนิสปลายสปีคาคท์ที่ 2	35
9	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสปีคาคท์ที่ 4 ของกลุ่ม ตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	36

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 4	37
11	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	38
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 6	39
13	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม	40
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 8	41
15	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 8	42
16	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1	43

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1	44
18	ผลการทดสอบเป็นรายคู่ของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1	45
19	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 2	46
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2	47
21	คะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มควบคุม	48
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิสปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุม	49

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

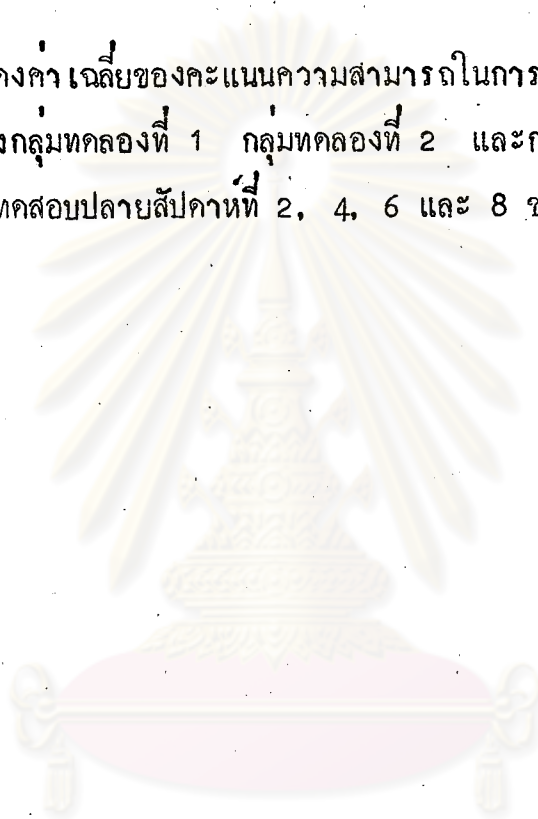
รายการแผนภูมิ

แผนภูมิ

แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเล่นเทนนิส
ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม
ซึ่งทดสอบปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของการฝึก

หน้า

50



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย