



การพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการใช้

โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง

THE DEVELOPMENT OF AGILITY SKILLS IN PLAYING  
BASKETBALL OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS USING  
NINE-SQUARE TRAINING PROGRAM

โดย

นายณัฐวุฒิ มากเกื้อ รหัสนักศึกษา 644189035

สาขาวิชาพลศึกษา

รายงานวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา 4

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567



การพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการใช้

โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง

THE DEVELOPMENT OF AGILITY SKILLS IN PLAYING  
BASKETBALL OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS USING  
NINE-SQUARE TRAINING PROGRAM

โดย

นายณัฐวุฒิ มากเกื้อ รหัสนักศึกษา 644189035

สาขาวิชาพลศึกษา

รายงานวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา 4

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

ชื่องานวิจัย : การพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการใช้ โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง  
ผู้วิจัย : ณัฐภูมิ มากเกื้อ  
สาขาวิชา : พลศึกษา  
ปี : 2567

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวที่ใช้ โปรแกรมการฝึก ตาราง 9 ช่องโดยเปรียบเทียบทักษะความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนสงขลาวิทยาคม ที่มีจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบอิลลินอยส์ (Illinois Agility Test) ก่อนทำการทดลองได้ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียน โดยวัดความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 3 ครั้ง หาค่าเฉลี่ยของเวลา จากนั้นจึงเริ่มฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้โปรแกรมการฝึก ตาราง 9 ช่อง เมื่อฝึกครบ 7 - 8 สัปดาห์ ได้ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวอีกครั้ง วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ ความคล่องแคล่วว่องไวด้วยค่าสถิติ Paired t-Test ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึกด้วยโปรแกรมตาราง 9 ช่องค่าเฉลี่ยโดยรวม ทั้งชั้นใช้เวลา 12.01 วินาที ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกโดยรวมทั้งชั้นใช้เวลา 14.43 วินาที มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกด้วย โปรแกรมตาราง 9 ช่อง ส่งผลให้ทักษะ ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นสามารถนำไปใช้พัฒนา ทักษะในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้

คำสำคัญ : เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล,โปรแกรมการฝึกทักษะความคล่องแคล่วว่องไว

Research Title : THE DEVELOPMENT OF AGILITY SKILLS IN PLAYING BASKETBALL OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS USING NINE-SQUARE TRAINING PROGRAM

Researcher : NATTWUT MARKKEO

Field of study : Physical Education

Year : 2024

### Abstract

This research The objective is to study the results of the development of agility skills used. A 9 grid training program comparing agility skills before and after training The sample group consisted of students studying physical education. Mathayom 3 level of Songkhla Witthayakhom School, with a total of 30 students. The instrument used was the Illinois Agility Test. Before conducting the experiment, the students' agility was tested. By measuring agility 3 times, find the average of the time Then began to practice agility using the training program, a 9-square grid. After 7 - 8 weeks of training, agility testing was done again. Analyze data By finding the mean and standard deviation Compare agility with the Paired t-Test statistic. The results showed that after training with the 9-square grid program, the overall average for the entire class took 12.01 seconds, which was a change for the better from the average before training. Including the floor, it took 14.43 seconds There is a statistically significant difference at the 0.01 level, showing that after training with the 9 grid program, it results in increased agility skills that can be used to develop Skills in playing basketball.

Keyword : To develop skills in agility in playing basketball, Agility training program.

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาในการให้คำแนะนำและความอนุเคราะห์อย่างยิ่ง จาก อาจารย์ ดร.ภูวเดช อินทเรือง ที่ได้ให้คำปรึกษา ชี้แนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาอย่างดียิ่ง ตลอดมา ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัย ปรับปรุง แก้ไข ให้มีความถูกต้องและเหมาะสม

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครู และนักเรียน โรงเรียนสงขลาวิทยาคม จังหวัดสงขลา ที่ได้ ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณบิดามารดา และบุคคลในครอบครัวของผู้วิจัย ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัย เสมอมา จนงานวิจัยสำเร็จลุล่วง คุณค่าและคุณประโยชน์ของรายงานวิจัยฉบับนี้

ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาตลอดจน ครูอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย

ณัฐวุฒิ มากเกื้อ