



ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูระยะกลางในกีฬา
ฟุตบอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านเขาแก้ว) อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

นายชมวี ยูโซ๊ะ รหัสนักศึกษา 644189016

วิจัยเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา 4

สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พ.ศ. 2567

ชื่องานวิจัย ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูระยะกลางในกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านเขาแก้ว) อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัย นายชมรี ยูโซ๊ะ

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลระยะกลางในกีฬาฟุตบอล โดยใช้โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักเรียน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านเขาแก้ว) อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา รวมจำนวนนักเรียน 20 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และแบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอล ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที่ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นักเรียนมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล มีค่าเฉลี่ย 11.15 คิดเป็นร้อยละ 41.28 และหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นักเรียนมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล มีค่าเฉลี่ย 15.85 คิดเป็นร้อยละ 58.73 และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดทักษะการยิงประตูฟุตบอลระหว่างก่อนการใช้โปรแกรมฝึกและหลังการใช้โปรแกรมฝึก พบว่านักเรียนมีทักษะการยิงประตูฟุตบอลระยะกลาง หลังการใช้โปรแกรมฝึกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึก มีค่าเฉลี่ย 4.7 คิดเป็นร้อยละ 17.45

คำสำคัญ ทักษะการยิงประตูระยะกลางในกีฬาฟุตบอล