

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตเป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตโดยวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่เรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 77 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตสาขาการจัดการทั่วไปและสาขาบริหารธุรกิจเกษตร ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 60 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ 2 ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มที่ 3 ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย ทั้งสามกลุ่มทำการเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบก่อนเรียน และทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. เอกสารประกอบการเรียน เรื่องสมรรถภาพทางกาย ประกอบไปด้วย หัวข้อเรื่อง

- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
- การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
- วัตถุประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มที่ 1 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป

- ดันพื้น (Push Up) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
- ยืนลูกนั่ง (Squat) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต

- งอหน้าท้อง (Crunch Up) 20 ครั้ง/เซต 3 เซต
- นอนคว่ำยกเข่า (Plank) 30 วินาที/เซต 3 เซต
- วิ่งเก็บของ
- วิ่งเร็ว 20 เมตร

กลุ่มที่ 2 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการละเล่นพื้นเมืองไทย

- วิ่งเปี้ยว
- ลิงชิงหลัก
- ชักเย่อ
- กระโดดเชือก
- เดินกะลา
- เดินโลกแตก

กลุ่มที่ 3 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย

- ดันพื้น (Push Up) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
- ยืนลูกนั่ง (Squat) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
- นอนคว่ำยกเข่า (Plank) 30 วินาที/เซต 3 เซต
- วิ่งเปี้ยว
- ลิงชิงหลัก
- ชักเย่อ

3. แบบทดสอบการวิจัย เรื่องสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังเรียน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการสอนและการฝึกสมรรถภาพทางกาย

1. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป ประกอบด้วย

- เอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย
- แบบฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป

2. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย

ประกอบด้วย

- เอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย

- แบบฝึกสมรรถภาพทางกายด้วยการละเล่นพื้นเมืองไทย

3. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไปผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย ประกอบด้วย

- เอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย

- แบบฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปผสมผสานด้วยการละเล่นพื้น

เมืองไทย

4. สร้างแบบประเมินความเหมาะสมตามองค์ประกอบของการฝึกสมรรถภาพทางกาย และแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์เรื่องสมรรถภาพทางกาย แล้วเสนอให้แก่ผู้เชี่ยวชาญตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของแบบประเมินและแบบทดสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญต้องมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา ได้แก่

1. อาจารย์วีระยุทธ กองวงษา
2. อาจารย์วิกรม สวาทพงศ์
3. อาจารย์อภิภาวีส์ ปาลวัฒน์
4. อาจารย์สายใจ เฟื่องที
5. อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย

การตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินและแบบทดสอบใช้

เกณฑ์ในการตัดสิน คือค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item objective congruence: IOC) ที่คำนวณต้องมากกว่า 0.60 (Cox and Vargas, 1966) จึงถือว่าแบบประเมินและแบบสอบถามดังกล่าวมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการแก้ไขปรับปรุงแบบประเมินและแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตเรื่องสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนการเรียนและหลังการเรียนและนำข้อมูลที่ได้ของกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดสอบ และหลังการทดสอบภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 3 กลุ่ม
2. เปรียบเทียบผลของการทดสอบระหว่างกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่.05 เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี-เอ
3. เปรียบเทียบผลของการทดสอบภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ (Paired sample t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่.05

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

มิถุนายน – สิงหาคม พ.ศ. 2555



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY