

การเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย



นาย เอกรัตน์ ควรศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2542

ISBN 974-334-832-8

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

27 ส.ค. 2546

๕ 19139615

A COMPARISON OF SERVICE PERFORMANCE OF BADMINTON BETWEEN GROUP WITH
MEDITATION PRACTICE AND GROUP WITH GOAL SETTING METHOD

Mr. Egarat Kuansiri

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

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 1999

ISBN 974-334-832-8

เอกรัตน์ วรรณศิริ : การเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มฝึกสมาธิ และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย (A COMPARISON OF SERVICE PERFORMANCE OF BADMINTON BETWEEN GROUP WITH MEDITATION PRACTICE AND GROUP WITH GOAL METHOD) อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 96 หน้า. ISBN 974-334-832-8.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเสิร์ฟแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ปีการศึกษา 2542 จำนวน 45 คน นำมาทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน โดยใช้แบบทดสอบเสิร์ฟลูกหลังคอร์ทของพลู เพื่อจัดความสามารถในการเสิร์ฟให้มีค่าใกล้เคียงกันแล้วทำการแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ, วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ระหว่างกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมายกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ สูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2542

ลายมือชื่อนิสิิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4183856827 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: MEDITATION / GOAL SETTING / PERFORMANCE / SERVICE OF BADMINTON /
EGARAT KUANSIRI : A COMPARISON OF SERVICE PERFORMANCE OF BADMINTON
BETWEEN GROUP WITH MEDITATION PRACTICE AND GROUP WITH GOAL SETTING
METHOD. THESIS ADVISOR : ASSIST. PROF. SILPACHAI SUWANTHADA, PH.D. 96 pp.
ISBN 974-334-832-8.

The purpose of this research was to compare effects of goal setting and meditation on the service performance of badminton. Samples were 45 female students in mathayom suksa four of Saynumpheung school in 1999. They were divided equally into three groups. The first group practiced badminton service for 30 minutes plus 10 minutes of goal setting. The second group practiced badminton service for 30 minutes plus 10 minutes of meditation and the last group practiced badminton service only for 30 minutes. The subjects in three groups practiced 3 days a week for 8 weeks. They were tested on service performance of badminton at the pre-test, 2 nd, 4 th, 6 th and 8 th week of the practice period. The obtained data were analyzed in terms of means and standard deviation. One-way repeated analysis of variance, one-way analysis of variance and Scheffe' test were employed to determine significant differences of means.


The results were as follows :

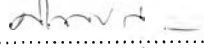
1. The service performance of badminton among three groups were not significant different at the pre-test, after 2 nd, 4 th, 6 th and 8 th week test period, at the .05 level.
2. The service performance of badminton of three groups were significantly increased after the 8 th week test period, at the .05 level.

ภาควิชา พลศึกษา

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2542

ลายมือชื่อนิสิต..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาพลศึกษา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ที่ให้คำแนะนำในการเขียนวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ อาจารย์ สุรีย์ อรรถกร คณาจารย์หมวดวิชาพลานามัยและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณ พี่วิชัย เกษกุล คุณสมภาร พรมบุญ คุณณัฐพล อันตรเสน คุณพสก สวัสดิภาพ ที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

อนึ่ง คุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ผู้มีอุปการะคุณ ตลอดจนถึง เพื่อน และน้องทุกคนที่มีส่วนส่งเสริม สนับสนุน และเป็นกำลังใจให้งานวิจัย ครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

เอกรัตน์ ควรศิริ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	11
สมมติฐานของการวิจัย.....	11
ขอบเขตของการวิจัย.....	11
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	11
คำจำกัดความของการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การดำเนินการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	70
อภิปรายผลการวิจัย.....	72
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	75
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป.....	76
รายการอ้างอิง.....	77
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	81
ภาคผนวก ข.....	84
ภาคผนวก ค.....	86
ภาคผนวก ง.....	87
ภาคผนวก จ.....	89
ภาคผนวก ฉ.....	92
ประวัติผู้เขียน.....	93

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่	
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	70
อภิปรายผลการวิจัย.....	72
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	75
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป.....	76
รายการอ้างอิง.....	77
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	81
ภาคผนวก ข.....	84
ภาคผนวก ค.....	86
ภาคผนวก ง.....	87
ภาคผนวก จ.....	89
ภาคผนวก ฉ.....	92
ประวัติผู้เขียน.....	96

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตันของการทดสอบก่อนการทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม.....	48
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตันก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้ง 3 กลุ่ม.....	49
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตันของการทดสอบภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	50
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากร ทั้ง 3 กลุ่ม.....	51
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตัน ของการทดสอบภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	52
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากร ทั้ง 3 กลุ่ม.....	53
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตัน ของการทดสอบภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	54
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากร ทั้ง 3 กลุ่ม.....	55
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ของการทดสอบภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	56
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากร ทั้ง 3 กลุ่ม.....	57
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มทดลองที่ 1.....	58
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการ เสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มทดลองที่ 1.....	59
13	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟ แบดมินตันที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองที่ 1.....	60
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มทดลองที่ 2.....	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มทดลองที่ 2.....62
16	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองที่ 2.....63
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุม.....64
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุม.....65
19	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุม.....66
20	สรุปการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม67
21	สรุปการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม68

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 แสดงองค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา.....	1
2 แสดงทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายของลูกและลาธึม.....	22
3 แสดงค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟแบดมินตันที่ได้จากการทดสอบความสามารถ ในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการทดลองภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม	69