

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อ..... | (3) |
| ABSTRACT..... | (5) |
| กิตติกรรมประกาศ..... | (7) |
| สารบัญ..... | (8) |
| รายการภาพประกอบ..... | (10) |
| รายการตารางประกอบ..... | (11) |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 4 |
| สมมติฐานของการวิจัย..... | 5 |
| ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย..... | 5 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 5 |
| ข้อตกลงเบื้องต้น..... | 6 |
| คำนิยามศัพท์เฉพาะ..... | 6 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 9 |
| ความหมายของสมรรถภาพทางกาย..... | 9 |
| องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย..... | 10 |
| เกณฑ์ปกติ..... | 12 |
| งานวิจัยในประเทศ..... | 15 |
| งานวิจัยในต่างประเทศ..... | 19 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 21 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 21 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 23 |
| วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 25 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 25 |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 26 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 4 ผลการวิจัย..... | 28 |
| สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 28 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 29 |
| บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย..... | 59 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 61 |
| การอภิปรายผลการวิจัย..... | 64 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 68 |
| บรรณานุกรม..... | 70 |
| ภาคผนวก..... | 75 |
| ภาคผนวก ก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา..... | 76 |
| ภาคผนวก ข เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี..... | 87 |
| ภาคผนวก ค แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... | 90 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 93 |

รายการภาพประกอบ

| ภาพประกอบ | | หน้า |
|-----------|---|------|
| 1 | องค์ประกอบของสมรรถภาพพลไกทั่วไป สมรรถภาพพลไก สมรรถภาพทางกาย..... | 11 |
| 2 | ท่าการวิ่งเร็ว 50 เมตร (50- Meter Sprint)..... | 78 |
| 3 | ท่าการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)..... | 79 |
| 4 | ท่าการใช้แรงบีบมือ (Grip Strength)..... | 80 |
| 5 | ท่าการลุก-นั่ง 30 วินาที (30-Second Sit-up)..... | 81 |
| 6 | ท่าการดึงข้อ (Pull-up)..... | 82 |
| 7 | ท่าการงอแขนห้อยตัว (Flexed Arm Hand)..... | 83 |
| 8 | ท่าการวิ่งเก็บของ (Shuttle Run)..... | 84 |
| 9 | ท่าการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)..... | 85 |
| 10 | ท่าการวิ่งระยะไกล (Distance Run)..... | 86 |

รายการตารางประกอบ

| ตาราง | หน้า |
|-------|--|
| 1 | รายชื่อโรงเรียน และจำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....22 |
| 2 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและเขตพื้นที่การศึกษา.....29 |
| 3 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการวิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และใน จังหวัดปัตตานี.....30 |
| 4 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการยืนกระโดดไกล ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มี อายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และในจังหวัด ปัตตานี.....30 |
| 5 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แรงบีบมือ ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และในจังหวัดปัตตานี.....31 |
| 6 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการลุก-นั่ง 30 วินาที ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และใน จังหวัดปัตตานี.....32 |
| 7 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการดึงข้อ (ชาย) และงอแขนห้อยตัว (หญิง) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และใน จังหวัดปัตตานี.....32 |
| 8 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการวิ่งเก็บของ 40 เมตร ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และใน จังหวัดปัตตานี.....33 |

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

| ตาราง | | หน้า |
|-------|---|------|
| 9 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการงอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และใน จังหวัดปัตตานี..... | 34 |
| 10 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในการวิ่ง 1,000 เมตร (ชาย) และวิ่ง 800 เมตร (หญิง) ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6ที่มีอายุ 12 ปี ในเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 เขต 3 และในจังหวัดปัตตานี..... | 34 |
| 11 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี..... | 35 |
| 12 | เกณฑ์ปกติของการทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร ขึ้นกระโดดไกล แรงบีบมือ ลูก-นั้ง 30 วินาที จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย 292 คน..... | 36 |
| 13 | เกณฑ์ปกติของการทดสอบดึงข้อ วิ่งเก็บของ 40 เมตร งอตัวไปข้างหน้า วิ่งระยะไกล จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย 292 คน..... | 40 |
| 14 | เกณฑ์ปกติของการทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร ขึ้นกระโดดไกล แรงบีบมือ ลูก-นั้ง 30 วินาที จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง 272 คน..... | 43 |
| 15 | เกณฑ์ปกติของการทดสอบงอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ 40 เมตร งอตัวไป ข้างหน้า วิ่งระยะไกล จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง 272 คน..... | 47 |
| 16 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 50 |
| 17 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ ขึ้นกระโดดไกล ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 51 |

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

| ตาราง | | หน้า |
|-------|--|------|
| 18 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ แรงบีบมือ ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปีของ โรงเรียนในจังหวัดปัตตานีกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 51 |
| 19 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ ลูกนั่ง 30 วินาที ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 52 |
| 20 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ ดึงข้อ ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปีของโรงเรียน ในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 52 |
| 21 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งเก็บของ 40 เมตร ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 53 |
| 22 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ งอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 53 |
| 23 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งระยะไกล ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 54 |
| 24 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 54 |
| 25 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ ขึ้นกระโดดไกล ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 55 |
| 26 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ แรงบีบมือ ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของ โรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา..... | 55 |

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|-------|---|
| 27 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ ลูก-นั่ง 30 วินาที ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา.....56 |
| 28 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ งอแขนห้อยตัว ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา.....56 |
| 29 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งเก็บของ 40 เมตร ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา.....57 |
| 30 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ งอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา.....57 |
| 31 | ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ วิ่งระยะไกล ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปี ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา.....58 |