

## บทคัดย่อ

ชื่องานวิจัย ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนที่มีต่อการรับและการส่งลูก  
บาสเกตบอลแบบสองมือระดับบอ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนท่าวังพาพิทยาคม

ผู้วิจัย นางสาวกาญจนา ยั่งลือ ตำแหน่ง ครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนท่าวังพาพิทยาคม

---

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนที่มีต่อการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลแบบสองมือระดับบอ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าวังพาพิทยาคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนในรายวิชาบาสเกตบอล (พ23102) โรงเรียนท่าวังพาพิทยาคม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยทำการทดสอบทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลแบบสองมือระดับบออยู่ในระดับต่ำหรือได้คะแนนน้อย จากนั้นนำคนที่ได้คะแนนน้อยมาทำการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันพุธ ตั้งแต่เวลา 16.30-17.30 น. ได้ทำการทดสอบทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลแบบสองมือระดับบอ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 นำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4

### ผลการวิจัยพบว่า

- จากการศึกษา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลแบบสองมือระดับบอ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.2 , 6.5 และ 8.5 คะแนน ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 , 0.53 และ 0.49 คะแนน ตามลำดับ
- จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลแบบสองมือระดับบอ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05