



การสร้างแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

A Construction of Sepaktakraw throwing Skills Practice for Physical  
Education Students Roi Et Rajabhat University

อภิชาติ ดีไม่น้อย

Apichat Deeminoi

Received: 11 July 2025, Revised: 28 October 2025, Accepted: 27 December 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและศึกษาผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยเป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน ประเภทวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน เป็นชาย 51 คน หญิง 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ – วันพุธ) วันละ 30 นาที และแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง (จักรดาว โปธิแสน, 2560) ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยาย และอภิปรายผลข้อมูล ใช้สถิติ T – test dependent เพื่อทดสอบสมมติฐานระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึกโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.25 (S.D. = 0.70) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19 (S.D. = 0.53) และหลังการฝึกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สามารถนำแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อนี้ไปใช้ฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนาการโยนลูกเซปักตะกร้อของนักศึกษาได้

คำสำคัญ : ทักษะการโยนลูก เซปักตะกร้อ แบบฝึกทักษะ



## ABSTRACT

This research aimed to create and study the effects of Sepaktakraw throwing skill training on Sepaktakraw throwing accuracy skills among students in the Physical Education Department, Roi Et Rajabhat University. This research was a classroom action research, quasi-experimental research type. The target group in the research consisted of 60 (51 males and 9 females) physical education students. The research instruments consisted of: a Sepaktakraw ball-throwing skill training program developed by the researcher, which was assessed for content validity by three experts to determine the Index of Item-Objective Congruence (IOC), and a Sepaktakraw skill test for specific positions (Jakkadao Phothisan, 2017). The training period was 8 weeks, 3 days a week (Monday - Wednesday), 30 minutes a day. The statistics of mean ( $\bar{x}$ ), and standard deviation (S.D.) were used to describe and discuss the data results. The T-test dependent statistics was used to test the hypothesis between before and after training, with statistical significance set at 0.05.

The research results showed that the accuracy skill of Sepaktakraw throwing before training had a mean value of 15.25 (S.D. = 0.70). While the mean value after training was 19 (S.D. = 0.53). After training, the participants had significantly higher Sepaktakraw throwing accuracy than before training at the .05 level of statistical significance. This Sepaktakraw throwing skill training model can be used to train the accuracy skill of Sepaktakraw throwing in physical education students at Roi Et Rajabhat University effectively and can be used in physical education teaching to develop students' Sepaktakraw throwing skills.

**Keywords:** Sepaktakraw throwing, Sepaktakraw, skills test

---

<sup>1</sup> Assistant Professor, Faculty of Education, Roi Et Rajabhat University, e-mail: deeminoi@hotmail.com

## บทนำ

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมจัดการแข่งขันในประเทศไทยในปัจจุบัน ทั้งในระดับโรงเรียน สถาบันการศึกษา สโมสรกีฬา ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ กีฬาเซปักตะกร้อประกอบด้วย ทักษะเฉพาะตำแหน่ง 6 ทักษะ ดังนี้ 1. ทักษะการทำคะแนน (ATTACK SKILLS) 2. ทักษะการรับลูกเสิร์ฟ (SERVE RECEIVING SKILLS) 3. ทักษะการชงลูก (BALL SETTING SKILLS) 4. ทักษะการเสิร์ฟลูก (SERVING SKILLS) 5. ทักษะการสกัดกั้น (BLOCKING SKILLS) 6. ทักษะการโยนลูก (THROWING THE BALL SKILLS) (อภิชาติ ดีไม่น้อย, 2568) ซึ่งทักษะการโยนลูก ถือเป็นทักษะที่มีความสำคัญ โดยการโยนลูกตะกร้อให้ผู้เล่นคนอื่นในทีม เพื่อให้ผู้เล่นคนนั้นสามารถเล่นลูกต่อไปได้ การโยนที่ดีต้องมีความแม่นยำ มีความแม่นยำและมีความแรงที่เหมาะสม ถ้าผู้เล่นมีทักษะการโยนลูกที่มีประสิทธิภาพสูงจะสามารถช่วยให้เป็นผู้ชนะในเกมการแข่งขันได้โดยไม่ยาก

การสอนทักษะกีฬาในชั้นเรียนมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และทักษะเฉพาะทางของกีฬาแต่ละประเภทอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนต้องใช้วิธีการที่หลากหลายและปรับให้เข้ากับวัย ความสามารถและลักษณะเฉพาะของกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน เพื่อให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ควรเริ่มต้นจากทักษะพื้นฐานง่ายๆ ก่อนจะเพิ่มความซับซ้อนและรวมทักษะ สอนภาพรวมของทักษะก่อน แล้วค่อยฝึกเป็นส่วนๆ จากนั้นนำแต่ละส่วนมาประกอบกัน (ศักยภาพ บุญบาล, 2554) การสอนทักษะกีฬาจัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ฝึกสอน นอกเหนือจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและจิตใจในการที่จะพัฒนานักกีฬาให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์สูงสุด ผู้ฝึกสอนส่วนมากมีความรู้เข้าใจในทักษะกีฬาเป็นอย่างดีเพราะเป็นผู้เล่นมาก่อนแต่ก็ขาดความสามารถในการสอนเมื่อมาเป็นผู้ฝึกสอน หรือไม่ก็ขาดความรู้เกี่ยวกับหลักของการสอน ทักษะจึงส่งผลให้การพัฒนาทางทักษะของนักกีฬาไม่ดำเนินไปอย่างที่ควรจะเป็น (สนธยา สีละมาต, 2551) แบบฝึกทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ควรสร้างขึ้นมาอย่างถูกต้องตามหลักของการฝึกและมีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา ขั้นตอนในการนำไปโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การฝึกซ้อมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2545) แบบฝึกทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรเป็นแบบฝึกที่วัดทักษะที่สำคัญ ลักษณะในการฝึกของแบบฝึกควรที่จะคล้ายคลึงกับการเล่นจริง เป็นแบบฝึกที่มีลักษณะกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอยากกระทำหรือมีความท้าทาย เป็นแบบฝึกที่ส่งเสริมในการเล่นหรือเน้นท่าทางที่ดีในการเล่น เป็นแบบฝึกที่ประหยัดงบประมาณ ประหยัดเวลา (สมศักดิ์ เผือกพันธ์, 2549) จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า อภิชาติ ดีไม่น้อย (2561) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ (TG1.1) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการสร้างเครื่องมือฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ (TG1.1) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการใช้เครื่อง TG1.1 กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเซปักตะกร้อสมัครเล่น สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน ทำการคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่อง TG1.1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการใช้เครื่อง TG1.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1. เครื่อง TG1.1 สามารถวัดความแม่นยำในทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด โดยมีค่าความเชื่อมั่น และความเป็นปรนัย อยู่ในระดับสูงมาก ( $r = .95, 1$ ) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถนำไปใช้ฝึกทักษะความแม่นยำการโยนลูกเซปักตะกร้อได้, 2. ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการใช้เครื่อง TG1.1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ย



สูงสุด คือ ด้านความสะดวกในการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 4.50 รองลงมา คือ ด้านอุปกรณ์การฝึกสมบุรณ์พร้อมใช้งาน มีค่าเฉลี่ย 4.46

จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อค่อนข้างน้อยและยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้เครื่องมือ TG 1.1 ที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ ซึ่งผลจากการวิจัยสามารถ นำไปใช้พัฒนาเป็นแบบฝึกรูปแบบใหม่ในการฝึกทักษะโยนลูกเซปักตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อให้มีประสิทธิภาพ มีความเชี่ยวชาญ รวมทั้งมีความแม่นยำเพื่อการแข่งขัน อีกทั้งสามารถนำไปช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการจัดการเรียนการสอนกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียน นักศึกษาในโรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและศึกษาผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

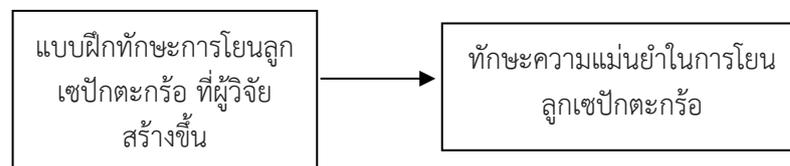
### สมมติฐานในการวิจัย

หลังการฝึกกลุ่มเป้าหมาย มีทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง การสร้างแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาดำเนินการในการทำวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับประวัติและทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ การฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบฝึกทักษะกีฬา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบฝึกทักษะกีฬา

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ที่เรียนในรายวิชาทักษะและการสอนตะกร้อและเซปักตะกร้อ จำนวน 60 คน เป็นชาย 51 คน หญิง 9 คน โดยศึกษากลุ่มเป้าหมายทั้งหมด



## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ

1. แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ และแบบทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง (เฉพาะแบบทดสอบทักษะการโยน) ของจักรดาว โปธิแสน (จักรดาว โปธิแสน, 2560) ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.89 ค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ 0.95 และค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) เท่ากับ 0.99

## 3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย

แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ และแบบทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวิธีการดำเนินการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และคู่มือการจัดการเรียนการสอน รายวิชาทักษะและการสอนตะกร้อและเซปักตะกร้อ
2. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการสร้างแบบฝึกทักษะและแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอุดมศึกษา
3. ศึกษาทักษะ และวิธีการใช้ทักษะ รวมทั้งวิธีการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน
4. สร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ – วันพุธ) วันละ 30 นาที

## 4. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน (Classroom action research) ประเภทวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดำเนินการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดี่ยววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One-group pretest - posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและศึกษาผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเรื่องการสร้างแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอเสนอโครงการวิจัยด้านสังคมศาสตร์/มานุษยวิทยา เพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ได้รับการรับรองโครงการวิจัย เอกสารรับรองเลขที่ 081/2568 และขอหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบเครื่องมือ
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา คู่มือ เอกสารงานวิจัย จากนั้นดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากนั้นปรับปรุงตามที่ยกผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
3. ประกาศรับสมัคร อาสาสมัคร ที่สนใจเข้าร่วมการทดลอง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) นักศึกษาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 3, 2) มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และมีเกณฑ์คัดออก คือ 1) มีอาการบาดเจ็บระหว่างการทดลอง, 2) มาทำการทดลองไม่ครบ หรือไม่มาทำการทดลอง



4. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เพื่อดำเนินการทดลอง
5. ดำเนินการทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อก่อนการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง (เฉพาะแบบทดสอบทักษะการโยน) (จักรดาว โปธิแสน, 2560)
6. ดำเนินการทดลอง นักศึกษาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนในรายวิชาทักษะและการสอนตะกร้อและเซปักตะกร้อ จำนวน 60 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ - วันพุธ) วันละ 30 นาที
7. ดำเนินการทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง (เฉพาะแบบทดสอบทักษะการโยน) (จักรดาว โปธิแสน, 2560)
8. วิเคราะห์ผลการทดลองและรายงานผลการทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ร้อยละ (%) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยาย และอภิปรายผลข้อมูล
2. ใช้สถิติค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เพื่อหาค่า ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) ความเชื่อมั่น (Reliability) และความเป็นปรนัย (Objectivity) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้เกณฑ์ในการแปลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall et al. (1987) ที่กำหนดไว้ดังนี้ 0.00– 0.59 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ 0.60–0.79 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับ 0.80–0.89 อยู่ในเกณฑ์ดี และ 0.90–1.00 อยู่ในเกณฑ์ ดีมาก
3. ใช้สถิติ T – test dependent เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

### ผลการวิจัย

ด้านการสร้างและหาคุณภาพของแบบทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

1. ด้านค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

**ตารางที่ 1** ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

รายการแบบทดสอบ	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ค่าดัชนี (IOC)
แบบทดสอบทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ	1	1	1	1

จากตารางที่ 1 แสดงค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จากการประเมินของ

ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่า แบบทดสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ของแบบทดสอบ เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก แบบทดสอบนี้สามารถนำไปใช้ได้

**ด้านผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด**

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า T-test แบบ Dependent Samples ทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ ระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก 8 สัปดาห์ (N = 60)

ทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนฝึก	60	15.25	0.70	24.41	<.001*
หลังฝึก	60	19	0.53		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ (N = 60) ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.25 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 และหลังการฝึกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

### อภิปรายผล

**ด้านการสร้างและหาคุณภาพของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด**

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่า แบบฝึกมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ของแบบฝึกทักษะฯ เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก สอดคล้องกับ เจริญ กระจบวงรัตน์ (2545) กล่าวว่า แบบฝึกทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ควรสร้างขึ้นมาอย่างถูกต้องตามหลักของการฝึกและมีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา ขั้นตอนในการนำไปใช้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การฝึกซ้อมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งผลวิจัยออกมาเป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้า ทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสังเกตทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ และดำเนินการสร้างแบบฝึกตามหลักการทฤษฎีแบบทดสอบนี้จึงมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) สามารถนำไปใช้ได้

**ด้านผลของแบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อที่มีต่อทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด**

แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ (N = 60) ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.25 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 และหลังการฝึกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05



สอดคล้องกับ สมศักดิ์ เผือกพันธ์ (2542) กล่าวว่าแบบฝึกทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ควรเป็นแบบฝึกที่วัดทักษะที่สำคัญ ลักษณะในการฝึกของแบบฝึกควรที่จะคล้ายคลึงกับการเล่นจริง เป็นแบบฝึกที่มีลักษณะกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอยากกระทำหรือมีความท้าทาย เป็นแบบฝึกที่ส่งเสริมในการเล่น หรือเน้นท่าทางที่ดีในการเล่น เป็นแบบฝึกที่ประหยัดงบประมาณ ประหยัดเวลา ซึ่งผลวิจัยออกมาเป็นเช่นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบฝึกตามหลักการทฤษฎี จึงส่งผลให้แบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสามารถเพิ่มความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สามารถนำไปใช้ฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อ ในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งที่ผลการวิจัยออกมาเป็นเช่นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า ทบทวน เอกสาร วารณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการสร้างแบบฝึกทักษะกีฬาต่างๆ และได้ดำเนินการวิจัย ตามขั้นการสร้างแบบฝึกอย่างมีระบบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยานันท์ โสพิน (2564) ได้ศึกษาผลการฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อควบคุมการฝึกทักษะที่มีต่อความสามารถของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อควบคุมการฝึกทักษะที่มีต่อความสามารถของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ทักษะการเตะตะกร้อของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มพบว่า กลุ่มที่ฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกทักษะ มีความสามารถในการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในดีกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะเตะกร้อเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ก่อนปฏิบัติตามแบบฝึกควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อลดอาการบาดเจ็บ
2. หลังปฏิบัติตามแบบฝึกควรมีการคลายร้อนร่างกายเพื่อลดอาการบาดเจ็บ
3. แบบฝึกทักษะการโยนลูกเซปักตะกร้อนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแบบฝึกในทักษะอื่น ๆ ในกีฬาเซปักตะกร้อเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ศึกษาหรือพัฒนางานวิจัยต่อไป
2. ควรมีการสร้างแบบฝึกทักษะในกีฬานิดอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ในพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและพัฒนาผู้เรียนต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

จักรดาว โพธิแสน. (2560). การสร้างแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่งสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 14(27), 296-311.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



- ปิยานันท์ โสพิน. (2564). ผลการฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อควบคุมการฝึกทักษะที่มีต่อความสามารถของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักยภาพ บุญบาล. (2554). การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สนธยา ลีละมาต. (2551). หลักการฝึกสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ เผือกพันธ์. (2549). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. ขอนแก่น : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อภิชาติ ดีไม่น้อย. (2561). การสร้างเครื่องมือฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเซปักตะกร้อ (TG1.1). วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 12(ฉบับพิเศษ), 113-120.
- อภิชาติ ดีไม่น้อย. (2568). ทักษะและการจัดการเรียนรู้ตะกร้อและเซปักตะกร้อ (SKILLS AND LEARNING MANAGEMENT OF TAKRAW AND SEPAKTAKRAW). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์. ISBN 978-616-626-430-2.
- Kirkendall, D.R., J.J Gruber and R.E. Johnson. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Illinois: Human Kinetics Publisher.

