

การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย

**Development of Pratomsuksa 6 Students Physical
Fitness Using Thai Local Game**

สุทัตพงษ์ อปมาน และ สมทรง สิทธิ

มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Suthatphong Oapmano and Somsong Sitti

Northeastern University, Thailand

Corresponding Author, E-mail : billysuthatpong@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย ให้มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 80 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์ในระดับดี 2) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้นแบบหนึ่งกลุ่มวัดหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 19 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการเล่นพื้นเมืองไทย จำนวน 12 แผน 12 ชั่วโมง 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย แบบทดสอบลุก-นั่ง 60 วินาที แบบทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร และแบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด และ 3) แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย มีสมรรถภาพทางกาย พบว่า ผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด เมื่อพิจารณารายด้านได้ พบว่า ด้านความเร็วเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.85 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความแข็งแรงเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.67 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนน

เฉลี่ยเท่ากับ 34.9 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.81 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก

2. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย พบว่า มีค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 นักเรียนมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกายของนักเรียน; การจัดการเรียนรู้; เกมการเล่นพื้นเมืองไทย

Abstracts

The purposes of the research were 1) to develop Pratomsuksa 6 students' physical fitness using Thai traditional games which makes 80% of the students or more passing the criteria at a good level, and 2) to study students' satisfaction practicing physical fitness towards Thai traditional games. The research model was the pre-experimental design in one group post-test design. The target groups were 19 Pratomsuksa 6 students which were analyzed by purposive sampling. The research instruments were 1) 12 learning lesson plans employing Thai traditional games, 2) physical fitness tests consist of a 60-second sit-down test, a 50-meter sprint test, and a 3-point store-run test, and 3) the satisfactory questionnaires for Pratomsuksa 6 students practicing physical fitness by organizing Thai traditional games. It was a 5-level estimation scale, totaling 15 items. The statistical analysis employed were percentage, mean and deviation.

The results were as follows:

1. 19 students studying by using Thai traditional games learning activities had a good level of physical fitness accounted for 100.00 percent of the total number of students. It was considered averages as follows: In terms of speed, the male average score was 7.85, the average rating was good. The average score of female speed was 8.39, and the average rating was good. In terms of strength, the male average score was 44.67, and the average rating was excellent. The average score of female strength was 34.9, and the average rating was good. In terms of agility, males had the average score of 10.39, and the average rating was excellent. Females had the average score of 11.81, and the average rating was excellent.

2. The satisfaction average score of students practicing physical fitness towards Thai traditional games was 4.59, and the standard deviation was 0.11. The students' satisfaction was at the highest level.

Keywords : Physical Fitness of Students; Learning Management; Thai Local Game

บทนำ

นโยบายหลักในการจัดการศึกษาของชาติ ที่ระบุไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545) และฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2553) ที่มุ่งเน้นให้ทุกคนได้เรียนรู้ตลอดชีวิต โดยให้ ทุก ๆ คนในชาติที่มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ส่งเสริมให้มีการปฏิรูปการเรียนการสอนที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียน ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการ จัดการศึกษาต้อง ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองและเต็มตามศักยภาพ และหมวด 4 มาตรา 24 ยังได้ระบุ ไว้อย่างชัดเจน ว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ สถานศึกษาต้องจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้ สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น (กระทรวงศึกษาธิการ,2553 : 34-56)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) จัดให้เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้เรียน เพราะครอบคลุม เรื่องสุขภาพที่เป็นพื้นฐานจำเป็นต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้เรียนแต่ละคน โดยมุ่งพัฒนา พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่จำเป็นที่ผู้เรียนต้องรู้ มุ่งเน้นการดูแล การส่งเสริม การพัฒนาและการบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพอันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่ สมดุล (กระทรวงศึกษาธิการ,2560 : 34-54)

ในปัจจุบันเด็กในวัยเรียนและเยาวชนไม่สนใจออกกำลังกาย เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทาง วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ถูก นำมาใช้ทดแทนแรงงานของมนุษย์มากขึ้น จึงทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของมนุษย์ในชีวิตประจำวันน้อยลง เมื่อการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อ หัวใจไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ อ่อนแอลงหรือผิดปกติไป ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดลง จึงควรวางวิธีการที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ซึ่ง สถานศึกษาจำนวนไม่น้อยไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ และโรงเรียน จำนวนไม่น้อยไม่มีการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและนำผลจากการทดสอบมาเป็น ข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของกรมพล ศึกษามาก (กรมพลศึกษา, 2555 : 132)

สมรรถภาพทางกาย (Physical Performance or Physical Fitness) นับว่ามีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆใน ชีวิตประจำวันและปฏิบัติงาน การเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ทนทานโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หรืออ่อนเพลียให้ปรากฏและสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ใน

เวลาอันรวดเร็ว การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีผลต่อการมีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด ช่วยระบบไหลเวียนของเลือด การหายใจ การย่อยอาหาร ช่วยควบคุม น้ำหนัก ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวคล่องตัว และเมื่อรวมกับการมีสุขภาพจิตที่ดี การมีค่านิยมด้านคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมอันดีงาม จะส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพ เป็นคนดีของครอบครัวและสังคม มีประสิทธิภาพในการทำงาน ในการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเพิ่มผลผลิต เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555 : 25)

จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองเสาเล้า อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5 ปีการศึกษา 2562-2563 ของนักเรียนอายุ 6-12 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 44.85 มีแนวโน้มของสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 50 โดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งหมด 19 คน พบมีว่าสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 50 จำนวน 7 คน จึงควรพัฒนาสมรรถภาพเป็นอย่างยิ่ง

เกมการละเล่นพื้นเมืองไทย ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและอวัยวะต่างๆ ล้วนเป็นการส่งเสริมการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว เพราะการเล่นแต่ละประเภทล้วนแต่มีการเคลื่อนไหวที่ การเร่งความเร็ว การหลบหลีก การกลับตัว อย่างรวดเร็ว ยกตัวอย่างเช่น การเล่นกระต่ายขาเดียว ไข่ไข่ไข่ไข่ง ริงเก็บของ เป็นต้น (อาชวิทย์ เจริญกลิ่นจันทร์, 2552 : 36) กีฬาพื้นเมืองไทย มีคุณค่าทางด้านพลศึกษาได้วิเคราะห์จาก 196 ชนิดกีฬา ต่างก็มีคุณค่าทางด้านพลศึกษา อันได้แก่ คุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาครบถ้วน มากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะและประเภทกีฬา อีกทั้งเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย ส่วนมากไม่ใช่อุปกรณ์ประกอบการเล่นถ้าใช้มักเป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรืออุปกรณ์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันของแต่ละท้องถิ่น สอดคล้องกับกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร ในเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จัดเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากทุกอย่างต่างใช้วัสดุ อุปกรณ์ภายในท้องถิ่นรอบๆ ตัวเราเท่านั้น ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายจากภายนอกแต่อย่างใด เป็นความพอดี เป็นความพอเพียงในแง่มุมของการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา ในวิถีชีวิตแบบไทยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย แต่สามารถมีความสุข มีความสุขในชีวิตได้

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำองค์ความรู้ของบรรพบุรุษไทยในอดีต คือ เกมการละเล่นพื้นเมืองไทย มาประยุกต์และพัฒนาผสานในโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายสมัยใหม่ และยังไม่มียุทธศาสตร์ที่มีรูปแบบการฝึกเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยแล้วทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนดีขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อเป็นทางเลือกใหม่ที่สนับสนุนให้ผู้ฝึกสอนและผู้สนใจ ได้เลือกรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้กับนักเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย ให้มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 80 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์ในระดับดี
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Design) แผนการวิจัยแบบหนึ่งกลุ่มวัดหลังการทดลอง (One - Shot Case Study) โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองเสาเล้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 19 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมการเล่นพื้นเมืองไทย

2.2 ตัวแปรตาม คือ

1) สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย

1.1 ความเร็ว

1.2 ความแข็งแรง

1.3 ความคล่องแคล่วว่องไว

2) ความพึงพอใจ

3. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ซึ่งประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการเล่นพื้นเมืองไทย จำนวน 12 แผน จำนวน 12 ชั่วโมง

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1.1 แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการละเล่นพื้นเมืองไทย จำนวน 12 แผน 12 ชั่วโมง ซึ่งผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.69-5.00 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ถือเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

2.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- 1) แบบทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter dash)
- 2) แบบทดสอบลุก-นั่ง 60 วินาที (Sit ups 60 second)
- 3) แบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three objects shuttle run)

ซึ่งผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้กับเนื้อหา (IOC) มีค่าเท่ากับ 1 ถือว่าใช้ได้

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.30-0.77 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.72

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ปฐมนิเทศเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เรียนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ วิธีการเรียน การประเมินผล และข้อตกลงต่างๆ ในชั้นเรียน
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการละเล่นพื้นเมืองไทย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเอง
3. เมื่อเรียนจบบทเรียนทั้งหมดจึงทำการทดสอบนักเรียนด้วยทดสอบหลังการทดลอง (Post-Test) โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้วัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
4. สอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย

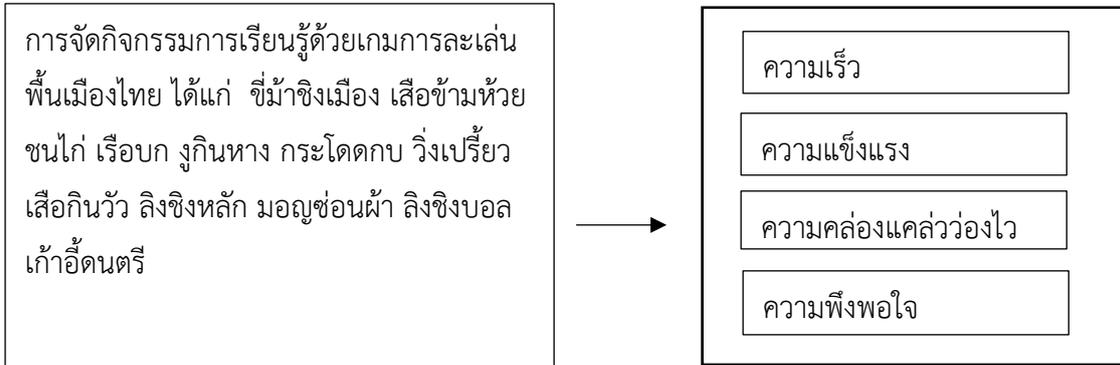
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ โดยใช้สถิติพื้นฐาน
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยโดยใช้สถิติพื้นฐาน
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ มีผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย ให้มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 80 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์ในระดับดี

ผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเอง เมื่อเรียนจบบทเรียนทั้งหมดจึงทำการทดสอบนักเรียนด้วยทดสอบหลังการทดลอง (Post-Test) โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้วัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ได้ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย

เพศ	จำนวน คน	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย						นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ ระดับดี	
		ความเร็ว		ความแข็งแรง		ความคล่องแคล่ว ว่องไว		จำนวน คน	ร้อยละ
		(\bar{x})	S.D.	(\bar{x})	S.D.	(\bar{x})	S.D.		
ชาย	9	7.85	0.38	44.67	3.74	10.39	0.41	9	100
หญิง	10	8.39	0.28	34.9	3.23	11.81	0.19	10	100

จากตารางพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทยมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด พิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้านได้ ดังนี้ ด้านความเร็วเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.85 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความแข็งแรงเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.67 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.9 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.81 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย ผู้วิจัยได้สอบถามความพึงพอใจของนักเรียน หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย

รายการประเมิน	\bar{X}	S.D	ระดับความพึงพอใจ
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.65	0.18	มากที่สุด
ด้านสื่อการเรียนรู้	4.58	0.02	มากที่สุด
ด้านผู้เรียน	4.55	0.08	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.59	0.11	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย มีค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 แสดงว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยได้ผลการวิจัยและอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด โดยมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.85 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความแข็งแรง เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.67 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.9 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความคล่องแคล่วว่องไว เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.81 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก และมีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของนักเรียนทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจาก

ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เกมการละเล่นพื้นเมืองไทยมาเป็นเกมการฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่แปลกใหม่ เป็นการละเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ขณะที่เด็กเล่นเด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา ทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน รู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้ออก

กำลังกาย (เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2553 : 34-39) นอกจากนี้ยังพบว่าเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นได้ครบถ้วนทุกคุณค่า เพราะเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและอวัยวะต่างๆ เป็นการส่งเสริมการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพราะการเล่นแต่ละประเภทล้วนแต่มีการเคลื่อนไหวที่ การเร่งความเร็ว การหลบหลีก การกลับตัว อย่างรวดเร็ว ถือได้ว่าเป็นสื่อการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น (อาชวิทย์ เจริญกลิ่นจันทร์, 2552 : 36) ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของเสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง (2554 : 66) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นพื้นบ้านไทย ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นพื้นเมืองไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2556 : 72) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิติพงษ์ ตรูวรรณ (2558 : 68) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจพบว่า ความพึงพอใจนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย มีค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 แสดงว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เกมการละเล่นพื้นเมืองไทย ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงที่สุดอันดับหนึ่ง คือ นักเรียนเรียนแล้วทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น ($\bar{x}=4.84$, S.D. = 0.37) อันดับที่สอง คือ กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนกล้าคิดกล้าเล่น และสื่อการเรียนรู้มีความแปลกใหม่ น่าสนใจ ($\bar{x}=4.76$, S.D. = 0.43) อันดับที่สาม คือ สื่อและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนมีความครบถ้วน เพียงพอกับนักเรียน ($\bar{x}=4.71$, S.D. = 0.46) ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจาก เกมการละเล่นพื้นเมืองไทยเป็นสื่อการเรียนการสอนที่แปลก

ใหม่ เป็นกิจกรรมการรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทำให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวร่างกาย มีกติกากฎที่ไม่ยาก เข้าใจได้ง่าย และสามารถพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็กได้อีกด้วย สอดคล้อง กับละมุน ชัชวาล (2543 : 73) กล่าวว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ของเด็ก และเป็นเครื่องหมายการแสดงออกถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อีกทั้งยังทำให้นักเรียนได้ฝึกการทำงานร่วมกัน มีการช่วยเหลือพึ่งพซึ่งกันและกัน เกิดความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดี อีกทั้งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนกล้าคิด กล้าเล่น ได้ลงมือปฏิบัติ และแก้ปัญหาหระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณี บุญญานุกูล (2562 : 83) ได้วิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนา ในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินทักษะการคิดวิเคราะห์ในภาพรวมนักเรียนมีทักษะอยู่ในระดับดี และ 2) ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนา อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1.1 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่เด็กต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรม ครูจะต้องให้เวลานักเรียนอย่างเพียงพอ และระหว่างการจัดกิจกรรมต้องคอยเป็นผู้ชี้แนะให้กับเด็ก

1.2 ในระหว่างการจัดประสบการณ์ ครูผู้สอนต้องมีการเสริมแรง คอยกระตุ้น และสร้างบรรยากาศให้ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรนำการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยไปปรับใช้ในระดับชั้นอื่น ๆ

2.2 ควรนำการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ อาทิ กำลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัว เป็นต้น เพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *ตัวชี้วัดและหลักสูตรแกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.จำกัด.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2555). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค.
- กิตติพงษ์ ตรูวรรณ. (2558). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการทกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). *กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนากรมพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ. (2556). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ละมุน ชัชวาล. (2543). *ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิด ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- เสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง. (2554). *การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการเล่นพื้นบ้านไทย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- อรุณี บุญญาณกุล. (2562). *ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านล้านนาในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- อาชวิทธิ์ เจริญกลิ่นจันทร์. (2552) *ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว แบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 10 – 12 ปี*. วิทยานิพนธ์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.