

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การทดลอง	2
1.3 สมมติฐานการทดลอง	3
1.4 ขอบเขตของการทดลอง	3
1.5 นิยามศัพท์	3
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความหมายความคล่องตัว	5
2.2 การฝึกเพื่อความคล่องตัว	6
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	12
3.1 รูปแบบการดำเนินการทดลอง	12
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	12
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	13
3.4 ขั้นตอนการทดลอง	13
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	13
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	14
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	19
5.1 สรุปผลการทดลอง	19

5.2 อภิปรายผลการทดลอง	20
5.3 ข้อเสนอแนะ	26
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	30
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบและแบบบันทึกผลการทดลอง	31
ภาคผนวก ข. รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม	36
ภาคผนวก ค. แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง	42
ภาคผนวก ง. ตารางวิเคราะห์ข้อมูล	48
ประวัติผู้เขียน	53

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	15
2. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุม	16
3. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง	17
4. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวหลังการฝึกระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	18