

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การทดลอง	2
1.3 สมมติฐานการทดลอง	3
1.4 ขอบเขตการทดลอง	3
1.5 นิยามศัพท์	3
1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความหมายความคล่องตัว	5
2.2 การฝึกเพื่อความคล่องตัว	6
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	13
3.1 รูปแบบการดำเนินการทดลอง	13
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	13
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	13
3.4 ขั้นตอนการทดลอง	14
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	14
3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	15



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	18
5.1 สรุปผลการทดลอง	18
5.2 อภิปรายผลการทดลอง	19
5.3 ข้อค้นพบจากงานวิจัย	21
5.4 ข้อเสนอแนะ	21
บรรณานุกรม	22
ภาคผนวก	24
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบและแบบบันทึกผลการทดลอง	25
ภาคผนวก ข. รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม	30
ภาคผนวก ค. แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง	34
ภาคผนวก ง. ตารางวิเคราะห์ข้อมูล	41
ประวัติผู้เขียน	48

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ลักษณะทางกายภาพของผู้ถูกทดสอบ (Physical Characteristic)	17
2. แสดงการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬา	17



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved