

สารบัญ

| หัวเรื่อง | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อ | ก |
| ABSTRACT | ข |
| กิตติกรรมประกาศ | ง |
| สารบัญ | จ |
| สารบัญตาราง | ช |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญ | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 2 |
| ขอบเขตการวิจัย | 2 |
| สมมติฐานการวิจัย | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 3 |
| บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 4 |
| ประวัติกีฬาเปตอง | 4 |
| ระบบกล้ามเนื้อ | 22 |
| ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ | 25 |
| ความเครียดและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 27 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 36 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 41 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 42 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 42 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 42 |
| เครื่องมือในการวิจัย | 43 |
| การสร้างเครื่องมือการวิจัย | 43 |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย | 44 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 44 |

| ชื่อเรื่อง | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 46 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 51 |
| สรุปผลการวิจัย | 51 |
| อภิปรายผล | 52 |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ | 54 |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป | 55 |
| บรรณานุกรม | 56 |
| ภาคผนวก | 58 |
| ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ | 59 |
| ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 61 |
| ประวัติผู้วิจัย | 78 |