

**PENGGUNAAN METODE *PICTURE AND PICTURE*  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA  
PADA MATERI PEMBELAJARAN BAGIAN TUBUH TUMBUHAN  
DI KELAS IV SD NEGERI 06 TEKALONG, KECAMATAN  
MENTEBAH KABUPATEN KAPUAS HULU 2025/2026**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



**DISUSUN OLEH**  
**VETRONELA MILA**  
**NIM. 2112061959**

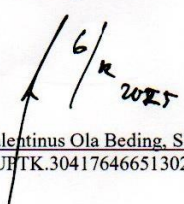
**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
( STKIP ) PERSADA KHATULISTIWA  
SINTANG  
2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING


Nama : Vetronele Mila  
NIM : 2112061959  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penggunaan Metode *Picture and Picture* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Materi Pembelajaran Bagian Tubuh Tumbuhan Di Kelas Iv SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu 2025/2026.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi.

Pembimbing I

  
Valentinus Ola Beding, S.S.,M.Pd.  
NUPTK.3041764665130270

Sintang,  
Pembimbing II

  
Evensius Dimas Hendro Riberu,M.Pd  
NUPTK.442767668130400

Disahkan Oleh :

Ketua STKIP Persada Khatulistiwa



Didin Syafuddin, S.P., M.Si.  
NUPTK.4538744645200012

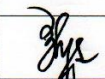
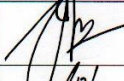
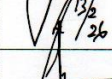

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Penggunaan Metode *Picture and Picture* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Materi Pembelajaran Bagian Tubuh Tumbuhan di Kelas IV SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu 2025/2026” yang disusun oleh:

Nama : Vetronela Mila  
NIM : 2112061959  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Telah dipertahakan dalam Sidang Panitia Ujian Skripsi, STKIP Persada Khatulistiwa pada hari Rabu, 28 Januari 2026

### Tim Penguji

No	Nama	Jabatan	Paraf
1	Eliana Yunitha Seran, M.Pd	Penguji I	
2	Yokie Prasetya Dharma, M.Pd.BI	Penguji II	
3	Valentinus Ola Beding, S.S.,M.Pd	Pembimbing I	
4	Evensius Dimas Hendro Riberu, M.Pd	Pembimbing II	

Disetujui Oleh

Ketua STKIP Persada Khatulistiwa



Eudin Swafudim, S.P., M.Si.  
NUPTK.4538/44645200012

## CATATAN PEMBIMBING I



**PERKUMPULAN BADAN PENDIDIKAN KARYA BANGSA  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
(STKIP) PERSADA KHATULISTIWA SINTANG**  
Jl. Pertamina Sengkuang Km.4, Kotak Pos 126, Telp.(0565)2025365  
Email: [stkipsintang@gmail.com](mailto:stkipsintang@gmail.com) Website: [www.stkipersada.ac.id](http://www.stkipersada.ac.id)

### CATATAN PEMBIMBING I Hasil Konsultasi Mahasiswa

Nama : Vetronele Mila  
Nim : 2112061959  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

No	Tanggal	Keterangan Bimbingan	Paraf
1	14 Januari 2025	Bimbingan Judul Proposal	
2	05 Februari 2025	Perbaikan bab 1 dan penambahan bab II	
3	12 Maret 2025	Perbaikan Bab III dan penambahan lampiran	
4	6 Mei 2025	ACC Proposal	
5	26 November 2025	Perbaikan Bab IV hasil penelitian	
6	04 Desember 2025	Perbaikan Penulisan dan hasil pembahasan	
7	05 Desember 2025	Perbaikan dan penambahan lampiran	
8	06 Desember 2025	Acc skripsi	

Sintang, 06 Desember 2025

Pembimbing 1

Valentinus Ola Beding, S.S.,M.Pd.  
NUPTK.3041764665130270

## CATATAN PEMBIMBING II



**PERKUMPULAN BADAN PENDIDIKAN KARYA BANGSA  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
(STKIP) PERSADA KHATULISTIWA SINTANG**  
Jl. Pertamina Sengkuang Km.4, Kotak Pos 126, Telp.(0565)2025365  
Email: [stkipsintang@gmail.com](mailto:stkipsintang@gmail.com) Website: [www.stkippersada.ac.id](http://www.stkippersada.ac.id)

### CATATAN PEMBIMBING II Hasil Konsultasi Mahasiswa

Nama : Vetronela Mila  
Nim : 2112061959  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

No	Tanggal	Keterangan Bimbingan	Paraf
1	05 Februari 2025	Bimbingan Judul Proposal	
2	12 Maret 2025	Perbaikan pembahasan latar belakang	
3	14 April 2025	Penambahan bab II dan perbaikan penulisan	
4	09 Mei 2025	ACC Proposal	
5	20 November 2025	Perbaikan bab IV	
6	24 November 2025	Perbaikan hasil penelitian dan penulisan	
7	27 November 2025	Perbaikan penulisan dan lampiran	
8	10 Desember 2025	Perbaikan daftar pustakan dan pengutipan	
9	20 Desember 2025	ACC Skripsi	

Sintang, 20 Desember 2025  
Pembimbing II

Evensius Dirnas Hendro Riberu, M.Pd  
NUPTK. 2442767668130400

## PERNYATATAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di STKIP Persada Khatulistiwa maupun di Sekolah tinggi/Perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STKIP Persada Khatulistiwa.

Sintang, 28 Januari 2026  
Yang membuat pernyataan



Vetronela Mila  
NIM.2112061959

## **MOTTO**

“Jangan Menyerah Cuma Karena Satu Episode Buruk, Tuhan Belum Selesai  
Menulis Ceritamu. Melangkahlah meski Pelan, Beri Tepukan Dibahu mu Sendiri,  
Kamu Hebat Karena Terus Berjuang”

Sebab Aku Ini Mengetahui Rancangan-Rancangan Apa Yang Ada Pada-Ku  
Mengenai Kamu (yeremia 29:11)

“Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang”

(Amsal 23:18)

“TETAPLAH BERDOA”

## PERSEMBAHAN

1. Pertama Segala puji dan syukur kupanjatkan kepada Tuhan Yesus, yang setia menopangku di saat aku hampir menyerah. Di tengah gelombang pergumulan skripsi ini, kasih-Mu yang meneguhkan hatiku. Skripsi ini kupersembahkan sebagai ungkapan syukur atas bimbingan dan kekuatan-Mu yang senantiasa menyertaiku
2. Untuk orang tuaku tercinta, Pak dan Mak, terimakasih atas doa yang selalu menyertaiku, serta dorongan, dan motivasi, yang selalu meneguhkan langkahku. Kalian mengerti dan tidak menghakimi, meski aku menyelesaikan skripsi ini sedikit terlambat. Kalian memomorsatukan pendidikan dan masa depanku di atas keinginan sendiri, agar aku bisa memiliki masa depan yang lebih baik. Skripsi ini kupersembahkan sebagai bentuk syukur dan penghargaan atas pengorbanan serta jerih payah kalian yang telah mengantarkanku menjadi sarjana. Sayang kalian Apak Amak hiduplah lebih lama lagi.
3. Untuk kakakku, Yulfiana Esah, S.Pd, terima kasih atas dukungan yang selalu kau berikan. Kakak tidak kalah besar usahanya dalam mendukung pendidikanku, membantu aku selama proses perkuliahan, dan menjadi sosok inspirasi bagiku.
4. Untuk keponakanku tersayang Miguela Irene, makasih ya udah selalu jadi sumber semangat buat Obok. Kehadiranmu bikin hidup Obok lebih berwarna.

5. Untuk adik sepupuku, Ucil, yang udah aku anggap kayak adik kandung sendiri. Makasih untuk uang yang aku pakai dan jadi dana darurat, Makasih banget udah effort antar aku dari kampung ke tempat kuliah, padahal waktu itu habis kecelakaan. Tuhan yang balas, dilancarkan selalu rezekimu ceng
6. Untuk keluarga besarku, makasih banget atas doa, dan dukungan, yang selalu menyertai aku. Kalian semua berarti dalam hidupku.
7. Untuk Desy dan Yuli, kalian bukan cuma teman, tapi keluarga di perantauan. Makasih untuk kebersamaannya, beruntung bisa ketemu kalian. Tetap keep in touch ya, meski jarang chat dan nggak tahu kapan bisa ketemu lagi setelah kuliah selesai, kalian bagian penting dari perjalanan ini. Aku tunggu kabar baik kalian, sukses selalu yaa.
8. Untuk teman-teman B12, terima kasih atas kebersamaan, dan canda tawa, selama perjalanan kuliah, sukses selalu teman-teman seperjuangan.
9. Terakhir kepada diri saya sendiri, terimakasih karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, dan selalu berusaha keras meyakinkan diri untuk tidak menyerah dari proses yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah memilih untuk tetap bertahan meski berjalan pelan dan sedikit terlambat dari yang lain. Apresiasi untuk diri sendiri, berbahagialah selalu diriku, kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

## ABSTRAK

Vetronela Mila, 2025. *Penggunaan Metode Picture and Picture untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Materi Bagian Tubuh Tumbuhan di Kelas IV SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan Mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Persada Khatulistiwa Sintang. Pembimbing I: Valentinus Ola Beding, S.S., M.Pd. Pembimbing II: Evensius Dimas Hendro Riberu, M.Pd.

**Kata Kunci:** Picture and Picture, Motivasi Belajar, Bagian Tubuh Tumbuhan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar siswa pada materi bagian tubuh tumbuhan, yang ditunjukkan oleh kurangnya partisipasi dan antusiasme siswa dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penerapan metode Picture and Picture. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil pra tindakan menunjukkan motivasi belajar siswa sebesar 43% (kategori rendah). Setelah penerapan metode pada siklus I, motivasi meningkat menjadi 60% (kategori cukup), dan pada siklus II meningkat menjadi 80% (kategori termotivasi). Aktivitas guru meningkat dari 76,4% menjadi 86,3%, sedangkan aktivitas siswa meningkat dari 64,11% menjadi 86,51%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Picture and Picture efektif dalam meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam pembelajaran. Diharapkan metode ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang inovatif bagi guru, khususnya pada materi yang bersifat visual, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di sekolah dasar.

## **ABSTRACT**

Vetronela Mila, 2025. *The Use of the Picture and Picture Method to Improve Students' Learning Motivation on the Topic of Parts of Plants in Grade IV of SD Negeri 06 Tekalong, Mentebah District, Kapuas Hulu Regency, Academic Year 2025/2026. Undergraduate Thesis, Primary School Teacher Education Study Program, STKIP Persada Khatulistiwa Sintang. Advisor I: Valentinus Ola Beding, S.S., M.Pd. Advisor II: Evensius Dimas Hendro Riberu, M.Pd.*

**Keywords:** *Picture and Picture, Learning Motivation, Parts of Plants*

*This study was motivated by the low level of students' learning motivation on the topic of parts of plants, as indicated by limited participation and lack of enthusiasm during the learning process. This study aimed to improve students' learning motivation through the implementation of the Picture and Picture method. This research employed Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection. The pre-action result showed that students' learning motivation was 43% (low category). After the implementation in Cycle I, it increased to 60% (fair category), and further improved to 80% (motivated category) in Cycle II. Teacher activity increased from 76.4% to 86.3%, while students' activity improved from 64.11% to 86.51%. The findings indicate that the Picture and Picture method effectively improves students' learning motivation and classroom participation. It is expected that this method can serve as an innovative teaching strategy, particularly for visual-based materials, and as a reference for future research in primary education.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan pencipta atas anugerahnya sehingga tugas akhir ini dapat selesai sebagaimana mestinya. Adapun judul tugas akhir ini adalah “Penggunaan *Metode Picture and Picture* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Materi Pembelajaran Bagian Tubuh Tumbuhan Di Kelas Iv SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan Mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu 2025/2026”. Pada penelitian tugas akhir ini peneliti banyak memperoleh bantuan, bimbingan, motivasi dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Valentinus Ola Beding, S.S.,M.Pd selaku dosen pembimbing pertama yang telah membimbing dan memberikan banyak saran serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Evensius Dimas Hendro Riberu,M.Pd selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan memberikan saran selama bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
3. Eliana Yunitha Seran, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dr. Drs. Y.A.T. Lukman Riberu, M.Si., selaku Ketua Perkumpulan Badan Pendidikan Karya Bangsa yang telah menyediakan sarana dan prasarana

perkuliahan, memberikan motivasi dan teladan yang baik kepada seluruh mahasiswa.

5. Didin Syafruddin, S.P., M.Si., selaku Ketua STKIP Persada Khatulistiwa Sintang yang telah menyediakan sarana dan prasarana perkuliahan.
6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah membimbing dan memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
7. Orang tua dan saudara yang telah mendoakan, memberikan dorongan dan senantiasa menasehati serta memotivasi.
8. Teman dan Sahabat serta semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan tugas akhir ini, dan peneliti menyadari bahwa ada kekurangan baik dari segi penyusunan bahasan maupun segi lainnya. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat memperbaikinya. Harapan peneliti, semoga proposal ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber ilmu yang baru bagi kita semua, Amin.

Sintang, 28 Januari 2026



Vetronela Mila

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>CATATAN PEMBIMBING I .....</b>	<b>iv</b>
<b>CATATAN PEMBIMBING II.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>ABST.....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>xix</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Fokus Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Pertanyaan penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>E. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>6</b>
1. <b>Manfaat Teoritis.....</b>	<b>6</b>
2. <b>Manfaat Praktis bagi: .....</b>	<b>6</b>
<b>F. Definisi Istilah .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>10</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
<b>A. Landasan Teori.....</b>	<b>10</b>
<b>B. Kajian Relevan.....</b>	<b>28</b>
<b>C. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>29</b>
<b>D. Hipotesis Tindakan .....</b>	<b>30</b>

<b>BAB III .....</b>	<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Pendekatan penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Metode dan Bentuk Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>C. Lokasi Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>D. Data dan Sumber Data Penelitan .....</b>	<b>36</b>
<b>E. Tehnik dan Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>36</b>
<b>F. Keabsahan Data .....</b>	<b>38</b>
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>39</b>
<b>H. Indikator Keberhasilan .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>44</b>
<b>DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
<b>A. Deskripsi.....</b>	<b>44</b>
<b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>47</b>
1. Pra Tindakan .....	47
2. Siklus I .....	49
3. Siklus II.....	57
<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>	<b>64</b>
1. Mendeskripsikan penerapan metode <i>Picture and Picture</i> pada materi Bagian Tubuh Tumbuhan di kelas IV SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan Mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu.....	65
2. Mengetahui peningkatan motivasi belajar siswa melalui penerapan metode <i>Picture and Picture</i> pada materi Bagian Tubuh Tumbuhan di kelas IV SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan Mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu.....	67
3. Mengetahui respon siswa terhadap pembelajaran menggunakan metode <i>Picture and Picture</i> pada materi Bagian Tubuh Tumbuhan di kelas IV SD Negeri 06 Tekalong, Kecamatan Mentebah, Kabupaten Kapuas Hulu.....	69
<b>BAB V .....</b>	<b>72</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>72</b>
1. Penerapan metode <i>Picture and Picture</i> pada materi Bagian Tubuh Tumbuhan telah terlaksana dengan baik dan sesuai tahapan pembelajaran.....	72
2. Motivasi belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan. ....	72
3. Respon siswa terhadap pembelajaran menggunakan metode <i>Picture and Picture</i> menunjukkan perubahan yang sangat positif. ....	73

<b>B. Saran.....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>80</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>217</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>30</b>
<b>Gambar 3.1 Model Penelitian Tindakan Kelas.....</b>	<b>34</b>
<b>Gambar 3.2 Teknik Analisis Data.....</b>	<b>40</b>
<b>Gambar 4.1 Potongan Bagaian Tubuh Tumbuhan.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 3.1 Kriteria Observasi.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 3.3 Kriteria Angket Siswa.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.2 Hasil Observasi Guru Siklus I.....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 4.3 Hasil Observasi Siswa Siklus I.....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4.4 Hasil Observasi Guru Siklus II.....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4.3 Hasil Observasi Siswa Siklus II.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 3 Lembar Observasi Guru Siklus I .....	94
Lampiran 4 Observasi Guru Siklus II .....	96
Lampiran 5 Lembar Observasi Siswa Siklus I .....	98
Lampiran 6 Observasi Siswa Siklus II .....	128
Lampiran 7 Lembar Angket Siswa Siklus I .....	158
Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil Angket I .....	184
Lampiran 9 Rekapitulasi Hasil Angket II .....	185
Lampiran 10 surat izin penelitian .....	186
Lampiran 11 surat balasan izin penelitian .....	187
Lampiran 12 Validasi Instrumen validator I .....	188
Lampiran 13 validator instrument validator II .....	189
Lampiran 13 Dokumentasi .....	190